CUVIOSUL PAISIE AGHIORITUL
CUVINTE DUHOVNICEȘTI

VI

DESPRE RUGĂCIUNE



EDITURA EVANGHELISMOS
BUCUREȘTI - 2013

Traducere din limba greacă după originalul:
«ΠΕΡΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ»
τοῦ Γέροντος Παϊσίου Ἁγιορείτου, 2013

Editori: Ieroschim. Ştefan Nuţescu şi
Editura Evanghelismos
Str. Privorului nr.15, Bl.12, Sc. A, Ap. 1
Sector 4, Bucureşti – ROMÂNIA
Tel./Fax +40.21.3311022, M: +40.722690272
e-mail: contact@evanghelismos.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
PAISIE AGHIORITUL
Cuvinte duhovniceşti / Cuviosul Paisie Aghioritul ; trad.: ieroschimonah Ştefan Nuţescu. - Bucureşti : Evanghelismos, 2011-
10 vol.
ISBN 978-973-7812-82-7
Vol. 6. : Despre rugăciune. - 2013. - ISBN 978-973-7812-98-8

I. Nuţescu, Ştefan (trad.)

281.94

CUVIOSUL PAISIE AGHIORITUL

CUVINTE DUHOVNICEȘTI

VI

DESPRE RUGĂCIUNE



Traducere din limba greacă
de Ieroschim. Ştefan Nuțescu
Chilia „Buna-Vestire", Schitul Lacu
SFÂNTUL MUNTE ATHOS

EDITURA EVANGHELISMOS
BUCUREȘTI - 2013



PROLOG

În cele cinci volume anterioare ale Colecției *„Cuvinte duhovnicești”* ale Starețului Paisie, există destule referiri la rugăciune, de vreme ce Starețul, ca monah, *„întru toată desăvârșirea”*, avea ca lucrare de căpetenie rugăciunea. Dar și pe oamenii cu care intra în legătură, fie monahi, fie mireni, se străduia totdeauna să-i ajute să-și încredințeze viața lor lui Dumnezeu prin mijlocirea rugăciunii. În acest volum, care se editează cu binecuvântarea Păstorului nostru, Înalt Preasfințitul Mitropolit Nicodim al Kasandriei, sunt cuprinse cuvintele Starețului Paisie referitoare îndeosebi la rugăciune.

Pentru Starețul Paisie rugăciunea este marea posibilitate pe care ne-a dat-o Dumnezeu să comunicăm cu El, să-I cerem ajutorul. Pe Stareț îl durea când îi vedea pe oameni că se chinuiesc, nevoindu-se *„cu prea puținele lor puteri omenești”*, în timp ce ar fi putut să ceară ajutorul lui Dumnezeu, Care *„poate trimite nu numai putere dumnezeiască, ci mulțime de puteri dumnezeiești. Și atunci ajutorul Lui nu se va numi numai ajutor dumnezeiesc, ci minune a lui Dumnezeu”*. De aceea insista că trebuie să simțim rugăciunea ca pe o necesitate și se străduia să-i ajute pe cei care încă nu știau să se roage, *„să pună început bun și inima lor să pornească lucrând rugăciunea”*. Pe cei care dobândiseră obișnuința bună a rugăciunii, îi întărea să se roage cu mai multă mărinimie și cu mai multă căldură. Însă tuturor le recomanda pocăința și smerenia, ca principale condiții

pentru comuniunea cu Dumnezeu. *„Fratele meu,* scria într-o epistolă de-a sa, *nu cere nimic altceva în rugăciunea ta în afară de pocăință... Pocăința îți va aduce smerenia, smerenia îți va aduce Harul lui Dumnezeu, iar Dumnezeu îți va dărui, prin Harul Său, tot ce îți va trebui pentru propria ta mântuire și orice altceva, în cazul că-ți va trebui, pentru a ajuta un alt suflet"*. Iar într-o altă epistolă de-a sa scrie: *„Mă străduiesc să mă zdrobesc înaintea lui Dumnezeu, punându-mi în față păcatele și nerecunoștințele mele, să cer cu smerenie mila Lui și să-I fiu recunoscător slavoslovindu-L"*.

Volumul de față cuprinde șapte părți. Prima parte se referă la rugăciune în general, pe care Stărețul o trăia ca pe o necesitate a sufletului, pentru continua și neîntrerupta comuniune cu Dumnezeu. *„Trebuie să ne aflăm într-o neîntreruptă legătură și «în continuă convorbire» cu Dumnezeu ca să simțim siguranță; rugăciunea înseamnă siguranță"*. Dacă vom conștientiza aceasta, atunci vom simți nevoia să comunicăm continuu cu Dumnezeu și vom ajunge și la rugăciunea neîncetată. Stărețul Paisie ne povățuiește la rugăciunea adevărată și curată, arătându-ne și condițiile necesare pentru a o dobândi și menționând că, în paralel cu rugăciunea, trebuie să se facă și o nevoință duhovnicească pe măsură. Adică, pentru a comunica cu Dumnezeu, trebuie să lucrăm *„pe aceeași frecvență pe care lucrează Dumnezeu". Iar această frecvență sunt* smerenia și dragostea. Patimile – și mai ales mândria și lipsa nobleții duhovnicești, adică lipsa jertfirii de sine, – sunt paraziți care împiedică dumnezeiasca comuniune. De aceea, înainte de a începe rugăciunea, care înseamnă comuniune dumnezeiască, este trebuință de o pregătire asemănătoare cu cea pe care o facem înainte de dumnezeiasca Împărtășire. Prin pocăință și smerită mărturisire înaintea lui Dumnezeu, *„se rupe împrejmuirea sau, mai degrabă, Dumnezeu deschide ușa"* și primim *„Harul dumnezeieștii comuniuni"*.

În a doua parte a cărții se face referire la piedicile pe care le întâlnim în rugăciune: nepăsarea, acedia și răspândirea minții. La acestea se adaugă și diavolul, care încearcă să ne distragă de la comuniunea cu Dumnezeu, *„deschizând discuții"* cu noi. Starețul dă sfaturi practice *„pentru ca inima să se încălzească și să pornească în lucrarea rugăciunii"*. Studiul puțin, dar temeinic, făcut înainte de rugăciune, încălzește inima. Psalmodia ajută în lupta împotriva acediei și creează cele mai bune condiții pentru a rosti rugăciunea cu plăcere. Metanierul este armă împotriva diavolului. Metaniile ajută la pornirea motorului nostru duhovnicesc.

A treia parte se referă la *„Maica noastră cea iubitoare"*, adică la Maica Domnului, la Îngerul păzitor, precum și la Sfinți, care sunt ocrotitorii și mijlocitorii noștri către Dumnezeu. Maica Domnului, prin desăvârșita ei ascultare față de Dumnezeu și prin smerenia ei, a contribuit la împlinirea sfatului cel mai înainte de veci al lui Dumnezeu pentru mântuirea omului. De aceea și ascultă rugăciunile noastre și duce cererile noastre la Fiul ei și Dumnezeu. Dar și Îngerul nostru păzitor nu se depărtează de lângă noi, atunci când trăim după Dumnezeu, ci ne ocrotește și ne scapă de primejdii. Sfinții toți aleargă să ne ajute atunci când îi chemăm cu credință și evlavie.

Partea a patra se referă la cererile din vremea rugăciunii, care, așa cum spunea Starețul, este bine să le împărțim în trei: o parte pentru noi înșine, una pentru lume și una pentru cei adormiți. În ultimul capitol al părții a patra se vorbește despre folosirea Psaltirii în rugăciune. Starețul obișnuia să se roage în acest fel pentru diferitele cazuri pentru care Sfântul Arsenie Capadocianul rânduise fiecare psalm în parte. „Cazurile" Sfântului Arsenie, precum și modul în care Starețul se ruga pentru vreo oarecare problemă, citind psalmul corespunzător, sunt puse în Anexa de la sfârșitul cărții.

În partea a cincea sunt cuprinse sfaturile cu privire la rugăciune și la trezvie, adică la supravegherea duhovnicească, care este absolut necesară pentru adunarea minții. Mintea seamănă *„cu un copil nesupus, care vrea să umble mereu încolo și-ncoace"*. Starețul sfătuiește *„să o disciplinăm duhovnicește și să o învățăm să stea la ea acasă, adică în Rai, lângă Părintele ei Dumnezeu"*. În ceea ce privește adunarea minții în rugăciune, Starețul, fără să renunțe la diferitele metode practice, subliniază că acestea sunt pur și simplu niște mijloace ajutătoare. Însă condițiile absolut necesare sunt pocăința și zdrobirea inimii, care vin în mod firesc, atunci când omul conștientizează marea sa păcătoșenie și nerecunoștința sa față de multe binefaceri ale lui Dumnezeu, dar și atunci când își va ieși din sine și se va pune în locul celor îndurerați.

În partea a șasea se face referire la viața liturgică a Bisericii. Aici s-au adunat și sfaturile legate de participarea la slujbele bisericești, precum și cele legate de corecta pregătire pentru Taina Dumnezeieștii Euharistii. Ultimul capitol al acestei părți se referă la psalmodie, care nu este numai rugăciune, ci și *„o zvâcnire a inimii, revărsarea stării duhovnicești lăuntrice"*.

A șaptea și ultima parte a cărții este dedicată doxologiei lui Dumnezeu. Starețul sfătuia să înălțăm *„doxologie din inimă, cu bucurie și cu mulțumire"* după împlinirea fiecăreia din cererile noastre. Accentua, de asemenea, că fiecare om ar slavoslovi zi și noapte pe Dumnezeu, dacă s-ar gândi la mulțimea dumnezeieștilor binefaceri. Copiii cei mărinimoși ai lui Dumnezeu Îl slavoslovesc chiar și în mâhniri și în încercări. Înlăuntrul doxologiei și al mulțumirii lui Dumnezeu, omul simte *„toată bogăția dumnezeiască"*. Și cu cât Îl slavoslovește și Îi este recunoscător lui Dumnezeu, cu atât Dumnezeu îi dăruiește tot mai multe binecuvântări. Ultimul capitol se referă la darurile dumnezeiești, pe care le primesc oamenii smeriți și mărinimoși, care lucrează pocăința și le jertfesc pe toate din dragoste pentru Dumnezeu.

Starețul, fiindcă a gustat marea dulceață și nespusa veselie pe care dumnezeiescul Har le dăruiește sufletului când îl cercetează, spunea că atunci, *„datorită prezenței lui Dumnezeu mintea se oprește, încetează să mai lucreze și creierul, iar sufletul simte numai dulceața dumnezeieștii dragoste, a dumnezeieștii afecțiuni și siguranțe"*. Atunci încetează și rugăciunea, pentru că mintea *„s-a unit cu Dumnezeu și nu vrea în nici un chip să plece de lângă El"*.

În toate părțile cărții se face referire, în repetate rânduri, la smerenie și la conștientizarea păcătoșeniei noastre, precum și la purtarea nobilă și la participarea la durerea celorlalți. Pentru Stareț acestea constituie principiile de bază ale vieții duhovnicești și condițiile absolut necesare pentru rugăciunea inimii. *„Cultivați rugăciunea inimii, cât de mult puteți, cu dragoste și smerenie"*, scria într-o epistolă a sa. De asemenea, în nenumărate rânduri Starețul dă exemple din nevoința sa personală sau descoperă stări dumnezeiești pe care el însuși le-a trăit. A fost și aceasta o *„milostenie duhovnicească"*, pe care a făcut-o din multa sa dragoste, ca să ne ajute.

Mulțumim din inimă tuturor celor care au citit textele acestui volum, înainte de editarea lui, și care au contribuit, cu părerile pe care le-au formulat, la definitivarea lui.

Fie ca, cu ajutorul lui Dumnezeu, să iubim rugăciunea și să lucrăm cu smerenie și cu mărinimie pentru a o cultiva, *„ca să ne împărtășim de Împărăția lui Hristos, lăudându-L pe El ca pe Dumnezeu în vecii vecilor"*! Amin.

Vinerea Luminată 2012
Praznicul Izvorului Tămăduirii

Starețа Sfintei Sihăstrii
Monahia Filotheia și obștea



– Gheronda, ce înseamnă pentru Sfinția Voastră rugăciunea?

– Trimit semnal, cer ajutor. Cer continuu ajutor de la Hristos, de la Maica Domnului, de la Sfinți, pentru mine și pentru ceilalți. Dacă nu voi cere, nu-mi vor da.

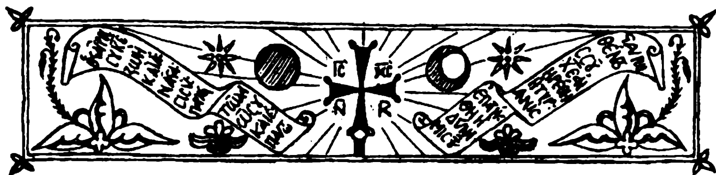


PARTEA ÎNTÂI

COMUNICAREA CU DUMNEZEU

„Fericiți sunt toți cei care au prins legătura cu Baza cerească și sunt conectați, prin evlavie, cu Dumnezeu”.


P.K



CAPITOLUL 1

Rugăciunea este împreună-vorbirea cu Dumnezeu

Fericiți sunt toți cei care au prins legătura cu Baza cerească

– Gheronda, ce înseamnă pentru Sfinția Voastră rugăciunea?

– Trimit semnal, cer ajutor. Cer continuu ajutor de la Hristos, de la Maica Domnului, de la Sfinți, pentru mine și pentru ceilalți. Dacă nu voi cere, nu-mi vor da.

Îmi aduc aminte că în timpul războiului civil ne-au încercuit o mie șase sute de răzvrătiți. Noi eram numai o sută optzeci de soldați, fortificați în spatele unei stânci. Dacă ne-ar fi prins, ne-ar fi omorât. Eu încercam să fixez antena pentru a lua legătura cu Centrul, dar nu reușeam, căci se rupea din pricina rafalelor de foc. Locotenentul striga la mine: „Lasă astea acum! Vino aici și ajută să tragi vreo ladă de grenade". Apoi se ducea să facă inspecție la mitraliere. De îndată ce

pleca, alergam iarăși la stația de transmisie. Până dădea el ordinele, eu încercam să instalez antena, după care dădeam iarăși fuga să ajut, ca să nu se mai enerveze. În cele din urmă cu o lopată și cu un lemn am fixat antena și am reușit să prind legătura. Am spus doar două cuvinte. A fost de-ajuns. A doua zi dimineața a venit aviația și ne-a salvat. Este, oare, puțin lucru ca o sută optzeci de bărbați să fie încercuiți de o mie șase sute și în cele din urmă să se salveze?

Din aceasta să-ți dai seama de marea misiune a monahului, de a ajuta cu rugăciunea. Mirenii spun: „Ce fac călugării? De ce nu ies în lume ca să ajute societatea?". Ca și cum ar spune unui telegrafist: „Ce faci acolo cu stația de transmisie? Las-o, ia o pușcă și vino să ne luptăm!".

Nu ne folosește la nimic legătura cu toate bazele militare din lume, dacă nu avem legătura și contactul cu Dumnezeu, ca să cerem și să primim ajutor de la El. Fericiți sunt toți cei care au prins legătura cu Baza cerească și sunt conectați, prin evlavie, cu Dumnezeu.

Hristos ne dă posibilitatea să vorbim cu El

– Gheronda, nemulțumirea și durerea mea cea mare este problema rugăciunii. Mă aflu foarte în urmă. Ce să fac?

– Oriunde te-ai afla, să vorbești deschis lui Hristos, Maicii Domnului, Îngerilor, Sfinților. Să le spui tot ceea ce vrei. Să zici: *„Hristoase al meu, Maica Domnului, știi intenția mea. Ajută-mă!"*. Astfel, simplu și cu smerenie, să vorbești mereu cu ei despre orice te

preocupă, după care să rostești rugăciunea: *„Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”*.

– Gheronda, mă rog cu mintea împrăștiată.

– Când te rogi, să te gândești cu cine vorbești. Vorbești cu Dumnezeu!

Oare, mic lucru este acesta? Unei persoane importante cu câtă atenție îi vorbește cineva! Ia aminte ca să nu spună vreo prostie, deși din când în când i se încurcă limba din pricina sfielii. Ei, dacă cineva ia aminte atât de mult când vorbește cu un om, cu cât mai atent trebuie să fie atunci când vorbește cu Dumnezeu? Vezi, chiar și un copil mic, atunci când merge să-i vorbească tatălui său sau vreunui vârstnic, merge cu sfială. Și dacă mai vrea să vorbească și învățătorului său, de care se și teme puțin, atunci cu și mai multă sfială se apropie de el. Iar noi vorbim cu Însuși Dumnezeu, cu Maica Domnului, cu Sfinții și să nu ne dăm seama?

– Gheronda, înainte de a veni la mănăstire, consideram monahismul totuna cu rugăciunea. Acum însă rugăciunea mi se pare o corvoadă și o consider lucrarea cea mai grea și mai obositoare.

– Te pomenești că ești filosof! Îți place să vorbești și nu obosești să conversezi cu oamenii. Cu Hristos însă, Care binevoiește să vorbească cu tine, îți vine greu să vorbești și te obosește. Nu este, oare, acesta un lucru necuviincios? Este ca și cum ar spune cineva: „Oh, acum trebuie să merg să vorbesc cu împăratul. Nu am chef, dar ce să fac? Voi merge”. Hristos ne dă posibilitatea să vorbim continuu cu El prin rugăciune, iar noi să nu vrem? Este înfricoșător! Și mai ciudat este faptul că Hristos vrea să vorbim cu El ca să ne ajute, iar nouă ne vine greu.

– Gheronda, cad mereu în vorbire deșartă și apoi mă mâhnesc.

– Nu este mai bine să vorbești cu Hristos? Celui care vorbește cu Hristos niciodată nu-i pare rău. Desigur, vorbirea deșartă este patimă, dar dacă o pui în valoare duhovnicește, ea poate deveni pricină pentru rugăciune. Unora le vine greu să vorbească. Tu însă ai o putere înlăuntrul tău și un imbold de a vorbi. Dacă vei pune în valoare duhovnicește aceasta, ți se va sfinți sufletul. Străduiește-te să vorbești cu oamenii doar ceea ce este absolut necesar și să vorbești mereu cu Hristos. Când vei începe o convorbire smerită cu El, nu-ți vei mai da seama ce se întâmplă în jurul tău; atât de mult vei fi atrasă și o așa nespusă dulceață vei simți. Pe mine chiar și convorbirile duhovnicești mă obosesc, în timp ce în rugăciune simt multă odihnă.

Rugăciunea este împreună-vorbire cu Dumnezeu. Uneori îi fericesc pe cei care au trăit în vremea lui Hristos, pentru că Îl vedeau și Îl auzeau pe Hristos Însuși și puteau să-I vorbească. Dar mă gândesc că noi suntem cu mult mai fericiți decât ei, pentru că aceia nu puteau să discute mult cu El, în timp ce noi putem vorbi neîncetat cu El prin rugăciune.

Dorința arzătoare pentru rugăciune

– Gheronda, cum trebuie să mă rog?

– Să te simți ca un copil mic, iar pe Dumnezeu să-L simți ca pe tatăl tău și să-L rogi pentru tot ce ai nevoie. Vorbind astfel cu Dumnezeu, după aceea nu vei mai voi să te dezlipești de lângă El, pentru că numai în

Dumnezeu află cineva siguranță, mângâiere și nespusa dragoste împreunată cu dumnezeiasca gingășie.

Rugăciune înseamnă să-L băgăm pe Hristos înlăuntru inimii noastre și să-L iubim cu toată ființa noastră. *„Să iubești pe Dumnezeul tău din toată inima ta, din tot sufletul tău, cu toată puterea ta și cu tot cugetul tău”*[1], spune Sfânta Scriptură. Când omul Îl va iubi pe Dumnezeu și va avea părtășie cu El, nu-l va impresiona nimic pământesc. Devine ca un nebun. Pune-i unui nebun cea mai bună muzică și nu-l va mișca sufletește. Arată-i cele mai frumoase picturi și nu le va da nici o importanță. Dă-i cele mai bune mâncăruri, cele mai bune haine, cele mai bune parfumuri și nu va lua aminte la ele, căci trăiește în lumea lui. Tot astfel și cel care are părtășie cu lumea cerească, s-a alipit de cele de acolo și nu poate fi smuls pentru nimic în lume. Așa cum nu-l poți dezlipi pe copil din brațele mamei sale, tot astfel nu-l poți dezlipi de rugăciune pe omul care a înțeles noima ei. Ce simte pruncul în brațele mamei sale? Numai cel care simte prezența lui Dumnezeu, iar pe sine se vede ca un copil mic, va putea înțelege asta.

Am cunoscut oameni care, atunci când se roagă, sunt ca niște copii mici. Și dacă i-ar auzi cineva cum vorbesc când se roagă, ar zice că, într-adevăr, sunt copii mici. Dacă ar mai vedea și ce mișcări fac, chiar că ar zice că au înnebunit. Așa cum aleargă copilul, îl apucă pe tatăl său de mânecă și-i zice: „Nu știu cum, dar fă-mi ceea ce-ți cer”, cu aceeași simplitate și îndrăznire Îl roagă și acești oameni pe Dumnezeu.

– Gheronda, dorința pentru rugăciune se poate naște din nevoia sentimentală de a nu fi singur, de a fi mângâiat?

---

[1] *Luca* 10, 27. Vezi și *Matei* 22, 37; *Marcu* 12, 30.

– Și dacă se naște dintr-o nevoie sentimentală bună pentru Dumnezeu, oare nu este bună? Se vede că tu ești împrăștiată și numai la nevoie alergi la rugăciune. Firește, pentru aceasta Dumnezeu îngăduie diferitele nevoi și greutăți, ca să alergăm la El. Bine este însă ca din dragoste să alerge copilul la tatăl sau la mama lui. Închipuiește-ți un copil, care, deși știe cât de mult îl iubesc părinții lui, și el totuși să fie împins cu sila să meargă în brațele mamei sau ale tatălui său.

Dumnezeu este un Părinte iubitor și ne iubește. De aceea trebuie să așteptăm cu înflăcărare să vină vremea rugăciunii și să nu ne mai săturăm să vorbim cu El.



CAPITOLUL 2

Nevoia de rugăciune

Să simțim rugăciunea ca pe o necesitate

– Gheronda, nu prea am credință și mă simt tare neputincioasă.

– Știi ce să faci? Să te agăți de Dumnezeu așa cum se agață copilul de gâtul tatălui său și să-L strângi atât de tare, încât să nu te poată dezlipi de El. Numai atunci vei simți siguranță și putere.

– Gheronda, simt nevoia să mă sprijinesc de Dumnezeu, dar îmi vine greu.

– Să-ți ridici mâinile în sus. Astfel încet-încet se vor lungi și te vei agăța de Dumnezeu.

– Gheronda, atunci când nu am destul timp și mă grăbesc la rugăciune, nu cumva fur din timpul pe care trebuie să-l dau lui Hristos?

– Hristos este bogat și, oricât ai fura tu, El tot nu sărăcește. Tu însă în felul acesta ești în pierdere. Hristos nu are trebuință de rugăciunea noastră, ci noi

avem nevoie de ajutorul Lui. Ne rugăm pentru că așa comunicăm cu Dumnezeu Care ne-a creat. Iar dacă nu o vom face, vom cădea în mâinile diavolului și atunci... vai de noi! Ai văzut ce spune Sfântul Isaac Sirul? *„Nu ne va cere socoteală Dumnezeu pentru că nu am făcut rugăciune, ci pentru că nu am avut părtășie cu El și în felul acesta am dat drepturi diavolului și ne-a chinuit"*[2].

– Gheronda, cum să ajung să iubesc rugăciunea?

– Să simți rugăciunea ca o necesitate. Așa cum trupul are trebuință de hrană ca să trăiască, tot astfel și sufletul, trebuie să fie hrănit ca să trăiască. Dacă nu va fi hrănit, slăbește și moare duhovnicește.

– Gheronda, de ce ne vine greu să ne rugăm?

– Pentru că nu simțim rugăciunea ca pe o necesitate. Cel care nu intră în noima rugăciunii, ca să o simtă ca pe o necesitate, o consideră ca o corvoadă și se aseamănă copilului fără minte care se întoarce de la sânul mamei sale și de la toată dragostea ei cea dulce, ajungând astfel bolnăvicios și pipernicit.

Rugăciunea înseamnă siguranță

– Gheronda, și cum să ajung să simt rugăciunea ca o necesitate?

– Trebuia să fi mers și tu în război ca să ne putem înțelege. În armată, în vreme de război, când eram în legătură continuă și „în neîntreruptă convorbire deschisă" cu Centrul, aveam mai multă siguranță. Când comunicam din două în două ore, simțeam o nesiguranță. Iar când comunicam numai de două ori pe zi, dimineața și seara, atunci ne simțeam fără sprijin. Cu cât mai mult se roagă cineva, cu atât mai multă

---

[2] Vezi Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte Ascetice, Cuvântul 42.*

siguranță duhovnicească simte. Rugăciunea înseamnă siguranță.

Dacă ne aflăm în legătură continuă și „în neîntreruptă convorbire deschisă” cu Dumnezeu, vom preîntâmpina orice rău. Odată, într-un autobuz era un monah[3] care se ruga cu ochii închiși. Toți ceilalți călători credeau că doarme. La un moment dat un camion, care venea din direcție opusă, s-a izbit de un stâlp de curent electric, iar mașinile care veneau din ambele direcții s-au ciocnit între ele, pricinuindu-se mare pagubă. Autobuzul însă s-a aflat la câțiva metri de drum, ca și cum ar fi fost luat de o mână nevăzută, și niciunul dintre pasageri nu a pățit nimic. Rugăciunea monahului i-a salvat.

– Gheronda, adeseori mirenii întreabă cum să se obișnuiască să se roage.

– Uite, mai demult, unii care voiau să devină monahi și aveau un caracter aspru, mergeau și se nevoiau pe stânci abrupte, în peșteri, în mormintele închinătorilor la idoli sau în locuințele demonilor. Acolo treceau printr-o mulțime de primejdii – se temeau ca nu cumva să se desprindă stânca, urlau demonii etc. –, și frica îi silea să strige neîncetat: „Hristoase al meu, Maica Domnului”. Și astfel au dobândit obișnuința cea bună a rugăciunii neîncetate. Astăzi, datorită distracțiilor de noapte, drogurilor etc., mulți dintre cei care conduc mașina își pierd controlul asupra lor înșiși. Așa că omul se duce la serviciu și nu știe dacă se mai întoarce sănătos acasă sau se va trezi schilodit în vreun spital. Aceasta nu-l silește să spună mereu: „Hristoase al meu, Maica Domnului”? Dacă mirenii ar fi pus în valoare primejdiile prin care trec, ne-ar fi întrecut pe noi, monahii, în rugăciune și ar fi evitat și primejdiile.

[3] Mai târziu am aflat că a fost însuși Starețul.

La Coliba mea a venit cineva foarte mâhnit pentru că din neatenție a lovit un copil cu mașina. „Sunt vinovat", spunea el. „Te rugai în acel ceas?", l-am întrebat. „Nu", mi-a răspuns. „Nu ești atât de vinovat că ai lovit copilul, i-am spus, pe cât ești de vinovat că nu te rugai". Și i-am povestit următorul caz pe care îl aveam în vedere să i-l spun. Am cunoscut un funcționar care ajunsese la înalte măsuri de virtute. Rostea neîncetat Rugăciunea lui Iisus la serviciu, pe drum și peste tot unde mergea. Rugăciunea îi devenise de-sine-lucrătoare[4] și din ochii lui curgeau lacrimi de doxologie și de veselie. La biroul unde lucra, uda hârtiile cu lacrimi. Din această pricină se gândea să-și lase serviciul și să iasă la pensie. A venit la Coliba mea ca să mă întrebe ce să facă. „Nu pleca, i-am spus, iar când te vor întreba colegii tăi de ce plângi, tu să le spui: «Mi-am adus aminte de tatăl meu»". Într-o zi, în timp ce conducea, i-a sărit dintr-odată un copil în fața mașinii. Deși l-a aruncat cât colo ca pe un titirez, totuși copilul nu a pățit nimic. L-a păzit Dumnezeu, pentru că în acel ceas omul acesta se ruga.

Mobilizare pentru rugăciune

– Gheronda, va fi război?

– Voi faceți rugăciune? Eu din primăvară până-n toamnă fac mobilizare pentru rugăciune – fără zgomot –, ca să ne miluiască Dumnezeu și să evităm mobilizarea și războiul. Am avut o vestire[5]: „Faceți multă rugăciune, ca să fie împiedicați turcii, deoa-

---

[4] Despre rugăciunea de-sine-lucrătoare vezi p. 159.

[5] S-a spus în noiembrie 1983. Vestirea nu a fost omenească, ci dumnezeiască.

rece în duminica de 16 octombrie, intenționează să ne lovească". Slavă lui Dumnezeu că până acum ne-a păzit Maica Domnului; să nădăjduim că ne va păzi și de acum înainte.

– Gheronda, acum, că a trecut primejdia care urma să se abată aici, să ne mai rugăm pentru aceasta?

– Există, oare, pe lumea aceasta vreun loc unde să nu fie război? Ce diferență este între „aici" și „acolo"? Și cei de „acolo", unde acum este război, sunt frații noștri. Nu ne tragem noi, toți oamenii, din Adam și Eva? Dar familia noastră s-a dezbinat. Unii sunt aici, alții acolo. Cu ortodocșii suntem frați și după trup și după duh, în timp ce cu ceilalți suntem frați numai după trup. Prin urmare, există un motiv în plus pentru care trebuie să ne rugăm cu mai multă durere pentru aceia, deoarece ei sunt mai chinuiți.

– Gheronda, în această vreme, când Grecia trece printr-o situație dificilă, fac multă rugăciune cu metanierul, dar mă gândesc și la faptul că mântuirea Greciei nu depinde de metanierul meu.

– Nu spun că mântuirea Greciei depinde de metanierul tău, însă faptul că te gândești mereu la greutățile prin care trece Grecia, înseamnă că te doare pentru patria ta și ceri intervenția lui Dumnezeu, singurul Care poate ajuta.

Să vă rugați să ridice Dumnezeu oameni duhovnicești, Macabei[6], pentru că există mare nevoie de astfel de oameni. A venit vremea să se lupte binele cu răul, pentru că fărădelegea au făcut-o lege și păcatul modă.

---

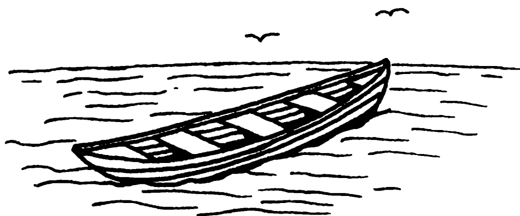
[6] Supranumele de Macabeu I s-a dat lui Iuda, conducătorul răscoalei iudaice – care a avut loc în 166 î.Hr. împotriva lui Antioh al IV-lea Epifanis –, și urmașilor lui. Macabeii s-au distins pentru luptele lor pentru credința părintească și pentru libertate. (Vezi *I, II* și *III Macabei*).

Când veți vedea nenorociri în Grecia, când statul va da legi neghioabe și va exista o instabilitate generală, să nu vă temeți, căci Dumnezeu va ajuta[7].

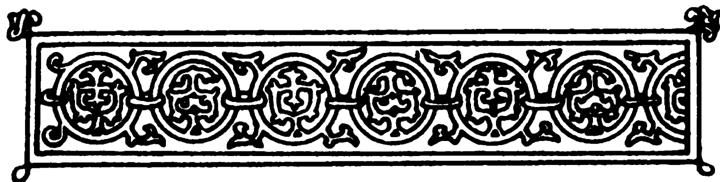
– Din ceea ce spuneți, Gheronda, înseamnă că trebuie să lăsăm toate și să ne încredințăm cu toată puterea rugăciunii.

– Dar mai încape discuție pentru aceasta? Toată lumea fierbe ca într-un cazan. Biserica, statul, toate neamurile se află într-o mare tulburare. Și cum vor evolua lucrurile, nimeni nu știe. Dumnezeu să Se milostivească! Călugării trebuie să facă multă rugăciune. Și dacă cumva s-au apucat de treburi pământești, să se oprească și să se întoarcă la rugăciune.

Cât puteți, să vă rugați cu smerenie pentru lume, care a dat multe drepturi vicleanului și din această pricină se chinuiește. Să nu uitați că ne-am făcut monahi ca să ne mântuim sufletele noastre și ca să ajutăm lumea cu rugăciunea. Să ne străduim să devenim monahi buni, să facem rugăciune și metanii pentru noi înșine și pentru lume, deoarece monahul cu acestea ajută.



[7] S-a spus în 1981.



CAPITOLUL 3

Pentru ca Dumnezeu să ne audă

Patimile sunt paraziți care împiedică dumnezeiasca împreună-vorbire

– Gheronda, atunci când mă cuprinde antipatia, inima mea poate lucra rugăciunea?

– Cum să lucreze inima ta rugăciunea, când ai înlăuntru patimi? Iată, ia un cablu ruginit și leagă-l cu telefonul. Te poți înțelege? Face scurtcircuit, țiuie. La fel și omul, când are înlăuntrul său rugină, patimi, face scurtcircuite în viața duhovnicească; singur se scurtcircuitează. Trebuie să ia aminte la mândrie, la egoism, la voia proprie, la obrăznicie. Pentru că, dacă este stăpânit de acestea, nu este cu putință să-l cerceteze Harul lui Dumnezeu, așa încât să se poată ruga. Trebuie să-și curețe „cablurile" lui ruginite, ca să devină bun conductor și să poată comunica cu Dumnezeu. Și

cu cât mai mult se va curăța de patimi, cu atât mai mult va spori în rugăciune.

Patimile sunt paraziți care împiedică dumnezeiasca împreună-vorbire. Dacă nu sunt îndepărtați paraziții, cum va putea comunica omul cu Dumnezeu? La Transmisiuni, când cineva avea paraziți, îi spuneam: „Semnalul tău «zero», semnalul tău «unu»[8]. Verificați și repetați; semnal neînțeles". Din pricina paraziților nu se auzea celălalt. Trebuia ca semnalele să fie mai sus de „trei". La semnalul „cinci" se auzea foarte bine și comunicarea mergea ceas. Altfel, striga, striga, dar nu se auzea, pentru că nu era bine conectat. Trebuia ca mai întâi să conecteze emițătorul cu receptorul stației lui și apoi să se conecteze la aceeași frecvență cu Centrul.

Tot așa și pentru a ne conecta cu Dumnezeu, trebuie să reglăm emițătorul nostru la dragoste și receptorul la smerenie, pentru ca să ne audă Dumnezeu și să-L auzim și noi. Aceasta este frecvența la care lucrează Dumnezeu: Dragoste-Smerenie. Omul trebuie să lucreze, pe cât îi stă în putință, astfel încât să prindă această frecvență. Atunci va avea legătura cu Dumnezeu și mintea lui va fi mereu la El. Fie ca să dobândiți această legătură dumnezeiască! Amin.

Interesul personal împiedică comunicarea cu Dumnezeu

– Gheronda, mi-ați spus că trebuie să-mi încarc bateria cu cele duhovnicești. Cum se face aceasta?

– Să cultivi noblețea duhovnicească, mărinimia, ca să fugă cât colo interesul personal. Interesul personal

[8] Numerele înseamnă gradul de acustică.

împiedică rugăciunea, pentru că-l desparte pe om de Dumnezeu; creează o izolare. Știi ce înseamnă izolare? Este ca și cum ți-ar spune Dumnezeu: „Nu te înțeleg, copilașul meu!".

– Gheronda, un monah poate fi consecvent față de îndatoririle lui duhovnicești[9], dar să fie lipsit de jertfirea de sine și de dragoste față de frați?

– Sigur că poate. Dacă se gândește numai la sine, poate face rugăciuni, nevoință mare etc., dar să aibă și o părere înaltă despre sine și să fie indiferent față de ceilalți. Însă făcând astfel, va rămâne totdeauna sărac. Pentru că, cu cât mai mult se preocupă cineva de el însuși, nu pentru ca să-și dezrădăcineze patimile, ci ca să facă ceea ce-i convine, ceea ce-l mulțumește, cu atât nu sporește în rugăciune.

– Adică și la ascultare și în toată purtarea ta să fii așa cum trebuie.

– În toate. Ca să ai legătură cu Hristos, trebuie ca Hristos să Se odihnească în toată viața ta. Iar Hristos Se odihnește atunci când Îl odihnești pe aproapele tău în sensul cel bun. De aceea accentuez noblețea duhovnicească, jertfirea de sine. Pentru că, dacă cineva face cele duhovnicești și nu ia aminte la celelalte, adică la jertfirea de sine etc., atunci nu are nici un folos din toate îndatoririle duhovnicești pe care le lucrează.

Când am intrat în viața de obște[10], fiind frate începător, m-au pus ajutor de trapezar. Atunci un bătrânel de optzeci de ani, cu totul slăbit, mi-a cerut să-i duc la chilie niște supă. Când terminam ascultarea, mergeam

---

[9] Îndatoririle duhovnicești sunt: rugăciunea cu șiragul de metanii, metaniile, studiul duhovnicesc etc., pe care monahul le face în chilie, în afara slujbei rânduite în biserică. Acestea se fac și de către mirenii care se nevoiesc în lume.

[10] La Sfânta Mănăstire Esfigmenu în 1953.

și-i duceam supa. Într-o zi m-a văzut un frate care mi-a zis: „Nu-l învăța așa, pentru că apoi îți va cere mereu ajutorul și nu te va mai lăsa să te odihnești; n-o să mai poți să-ți faci nici măcar canonul. Știi ce am pățit eu? Am mers odată să-l ajut, pentru că era răcit, și după aceea n-am mai scăpat de el. Bătea mereu în perete, tac-tac. «Fă dragoste, îmi spunea, și adu-mi un ceai». «Fă dragoste și vino de mă întoarce puțin». Nu trecea mult timp și iar tac-tac în perete: «Fă dragoste și pune-mi o cărămidă caldă[11]». Cărămidă-ceai, cărămidă-ceai. Când să mai apuc să-mi fac cele duhovnicești? Mi-am ieșit din fire". Auzi ce spune? Înfricoșător! Adică bătrânelul acela să sufere, să geamă, să-i ceară ceva ca să-i ușureze suferința, iar el să nu vrea să-l ajute, ca să nu-și întrerupă îndatoririle duhovnicești. Acestе lucruri n-au nici o noimă. Mai mult ar fi cântărit la Dumnezeu „cărămidă-ceai" decât metaniile și rugăciunile pe care le făcea... după toată rânduiala. Pe de-o parte zicea: „Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!", iar pe de alta: „Lasă-mă în pace!".

– Gheronda, cum poate avea cineva binecuvântarea lui Dumnezeu?

– Când omul se înrudește cu Dumnezeu, atunci și Dumnezeu îi dă binecuvântarea Sa. Altfel cum să i-o dea? Ca să-i fie călcată în picioare binecuvântarea? Lucrul acesta l-am trăit. Când am mers în Sinai[12], era mare secetă. De mulți ani nu plouase nici o picătură de apă și din această cauză o duceau greu și mănăstirea și beduinii care trăiau lângă ea. Monahii făcuseră rugăciune pentru ploaie, însă fără nici un rezultat. Când a venit vremea curățării măslinilor[13] am mers și eu să

---

[11] În trecut se folosea în loc de termofor o cărămidă încălzită.
[12] În septembrie 1962.
[13] În februarie 1963.

ajut. După ce beduinii au curățat măslinii, monahii au luat crengile groase pentru mănăstire, iar pe cele subțiri le-au lăsat într-o margine. Beduinii i-au rugat pe monahi să le dea lor crengile subțiri, ca să le folosească la aprinsul focului, pentru pregătitul hranei și pentru încălzit în timpul nopților când este foarte frig. Dar monahii nu au vrut să le dea și din această pricină beduinii au plecat mâhniți. A doua zi, când beduinii au venit din nou ca să le ceară, eu făcusem deja legături toate crengile subțiri și le-am dat pe toate. Atunci un beduin bătrân mi-a spus: „Tu ești un om bun. Va ploua". Și într-adevăr, până să ajung la mănăstire, a început să plouă, și încă a plouat mult. Rugăciunea beduinului a deschis cerurile. Nu am povestit nimănui atunci această întâmplare.

Dumnezeu nu ascultă rugăciunea celui mândru

– Gheronda, după ce-am făcut un gest urât, gândul îmi spune că rugăciunea mea nu este plăcută lui Dumnezeu.

– Dacă gândul acesta vine din adevărată smerenie și spui: „Îl întărât pe Dumnezeu cu purtarea mea urâtă", atunci simți dumnezeiască mângâiere. Dacă însă te mâhnești în chip egoist și spui: „Cum am ajuns eu în această stare?", nu primești mângâiere, pentru că: *„Dumnezeu celor mândri le stă împotrivă"*[14]. Dumnezeu nu ascultă rugăciunea celui mândru, pentru că mândria este zid.

---

[14] *Iacov* 4, 6; *I Petru* 5, 5. Vezi și *Pilde* 3, 34.

Pentru ca rugăciunea noastră să fie auzită, trebuie să iasă din *„inimă înfrântă și smerită”*[15]. Atunci când spunem cu multă smerenie: „Dumnezeul meu, în halul în care sunt, cum să mă auzi?”, îndată ne aude Bunul Dumnezeu.

– Gheronda, de ce uneori, când am vreo ispită, nu mă pot ruga?

– Dacă ai o ispită și nu poți face rugăciune, să știi că există înlăuntrul tău egoism și slavă deșartă. Și ispita va rămâne până ce se va scârbi omul de sine însuși. De îndată ce se va scârbi, va ajuta și Hristos, iar ispita va trece.

– Gheronda, Îl rog pe Dumnezeu să mă ajute să mă slobozesc de obrăznicie, dar nu văd nici un rezultat.

– Când cineva se nevoiește și se roagă, dar nu se vede nici un rezultat, înseamnă că există fie egoism, fie mândrie, fie predispoziție spre mândrie, care împiedică Harul lui Dumnezeu să lucreze prin mijlocirea rugăciunii. Orice cerem în rugăciune, Bunul Dumnezeu ne dă, dacă avem smerenie și simțirea păcătoșeniei noastre.

– Gheronda, și ce să fac atunci când Îl rog cu durere pe Dumnezeu să mă slobozească de o neputință și fac și nevoința cuvenită, dar nu mă ajută fiindcă am mândrie?

– Să ceri anticipat iertare de la Dumnezeu. Să spui: „Dumnezeul meu, mândria mea e cea care împiedică ajutorul Tău, dar, Te rog, luminează-mă să înțeleg ce trebuie să fac, ca să-mi biruiesc neputința”. Din clipa în care vei accepta că ai mândrie și că de aceea nu cedează acea neputință, Dumnezeu te va înștiința și de unde vine, ca să te nevoiești să tai pricinile.

---

[15] *Psalmul* 50, 19.

– Gheronda, cum trebuie să simt în timp ce mă rog?

– Să simți în chip smerit, ca să te ajute Dumnezeu. Cel smerit nu are voia sa, ci face ascultare de voia lui Dumnezeu și păzește poruncile Lui. De aceea și Dumnezeu ascultă rugăciunea lui și-i dăruiește binecuvântări cerești. Cu cât omul Îl ascultă mai mult pe Dumnezeu, cu atât și Bunul Dumnezeu îl ascultă pe el.

În rugăciune este trebuință de stăruință și de răbdare

– Gheronda, uneori, când Îl rog pe Dumnezeu pentru o problemă și aceasta nu se rezolvă, mă întreb: „Oare Dumnezeu aude rugăciunea mea?”

– „Oare” înseamnă că te îndoiești de dragostea lui Dumnezeu și astfel îți anulezi cererea chiar din clipa când ai depus-o și-ți pierzi și rândul.

– Gheronda, atunci când cer ceva de la Dumnezeu și nu-mi dă, să stăruiesc?

– Da, să stăruiești. Vezi, și atunci când mergem la vreun birou de servicii și ne adresăm unei persoane competente să ne ajute în vreo problemă, uneori insistăm ca să ne servească. „Vă rog să mă ajutați, spunem. Nu plec până ce nu mă veți servi”. Tot astfel și în rugăciune, trebuie să stăruim, așa cum stăruia cananeanca la Hristos[16] și văduva la judecătorul nedrept[17].

– Dar atunci când trece timpul și nu primesc răspuns, mă mâhnesc.

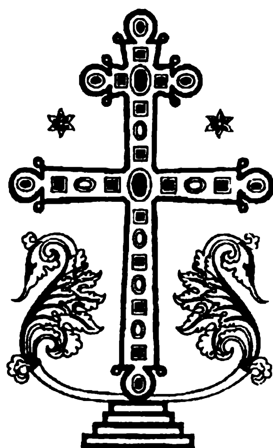
– Atunci când cerem ceva în rugăciunea noastră, trebuie să așteptăm cu răbdare. Odată mi se umflase

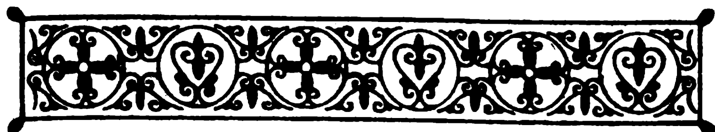
---

[16] Vezi *Matei* 15, 21-28; *Marcu* 7, 25-30.

[17] Vezi *Luca* 18, 2-8.

ochiul și mă durea. Am mers de trei ori la icoana Maicii Domnului și am rugat-o să mă facă bine, ca să pot citi Psaltirea în timpul nopților. Am luat și puțin untdelemn de la candela ei și mi-am uns ochiul, dar nu s-a vindecat. După câteva zile situația a început să se înrăutățească și mai mult. Ochiul îmi era și mai umflat și mă durea și mai tare. Astfel s-au scurs cincisprezece zile. Atunci am mers din nou la icoana Maicii Domnului și i-am spus: „Maica Domnului, să mă ierți că te deranjez din nou". Am luat iarăși puțin untdelemn din candelă și, de îndată ce l-am atins de ochi, m-am vindecat. Oare Maica Domnului nu putea să-mi tămăduiască ochiul din prima zi? A văzut ea însă ceva în neregulă și de aceea m-a lăsat să mă chinuiesc. Și tu să te rogi cu smerenie și să aștepți cu răbdare. Rugăciunea care se face cu credință, durere, stăruință și răbdare este auzită, dacă ceea ce cerem este pentru binele nostru.





CAPITOLUL 4

Pregătirea pentru dumnezeiasca împreună-vorbire

Mărturisirea smerită înaintea lui Hristos

– Gheronda, ce pregătire trebuie să facem pentru rugăciune?

– Asemănătoare cu cea pe care o facem pentru Dumnezeiasca Împărtășire. Acolo avem Dumnezeiasca Părtășie, aici dumnezeiasca împreună-vorbire. Când ne împărtășim, Îl primim înlăuntrul nostru pe Hristos și vine dumnezeiescul Har. Prin rugăciune avem o continuă comunicare cu Hristos și primim, în alt chip, dumnezeiescul Har. Iar aceasta nu este puțin lucru. Atunci ne împărtășim cu Trupul și Sângele lui Hristos, acum comunicăm cu Dumnezeu. Așadar, așa cum pentru Dumnezeiasca Împărtășire se impune să ne spovedim la duhovnic, tot astfel și pentru rugăciune, care este dumnezeiasca împreună-vorbire, trebuie să facem o smerită spovedanie înaintea lui Hristos. Să spui: „Hristoase al meu, sunt într-un hal

fără de hal, sunt așa, sunt pe dincolo... Nu merită să Te ocupi de mine, dar, Te rog, ajută-mă!”. În felul acesta vine dumnezeiescul Har și apoi începe dumnezeiasca împreună-vorbire.

Dacă omul nu se pocăiește și nu se mărturisește cu smerenie înaintea lui Dumnezeu, rămâne nepricopsit. Iar acest fapt devine zid care împiedică comunicarea lui cu Dumnezeu. Poarta rămâne închisă și sufletul nu află odihnă. În timp ce, dacă va spune „am greșit, Dumnezeul meu”, se dărâmă zidul sau, mai bine zis, Dumnezeu deschide ușa și omul primește harul dumnezeieștii împreună-vorbiri.

– Gheronda, am citit în *Scara* că atunci când vrem să ne rugăm trebuie să ne îmbrăcăm cu îmbrăcămintea care se potrivește să o poarte cineva atunci când va vrea să se înfățișeze înaintea împăratului[18]. Care este această îmbrăcăminte?

– Să te zdrobești pe sineți înaintea lui Dumnezeu și să ceri iertare cu smerenie pentru greșelile tale. Să spui: „Am greșit, Dumnezeul meu, sunt nerecunoscătoare. Te-am mâhnit. Iartă-mă!”. Dar să o spui cu zdrobire lăuntrică, nu numai la suprafață. Aceasta este îmbrăcămintea care se potrivește să o porți atunci când vorbești cu Dumnezeu. Dacă nu merge înainte această mărturisire este ca și cum I-ai spune lui Dumnezeu: „Ce faci? Ce mai este nou?”. Dacă trebuie să-i cerem iertare omului căruia i-am greșit, cu atât mai mult trebuie să-I cerem iertare lui Dumnezeu pentru greșalele noastre zilnice!

– Adică în fiecare zi să ne gândim ce greșale am făcut?

– Da. Să ceri iertare lui Dumnezeu pentru greșalele pe care le-ai făcut ziua, apoi să te gândești la

---

[18] Vezi Sfântul Ioan Scărarul, *Scara, Cuvântul 28, paragr. 3,*

păcătoșenia ta în general. În felul acesta te smerești. Apoi începi cu cererile pe care le ai. Eu încep rugăciunea cu: *„Dumnezeule, milostiv fii mie, păcătosului”*[19]. O spun de câteva ori în șoaptă și apoi continui cu *„Doamne Iisuse”*. Mai demult L-am tot rugat pe Dumnezeu să mă învețe să mă rog. Și iată că am văzut în vedenie un copil de șaptesprezece ani rugându-se. O, m-a topit! Felul în care plângea și se ruga m-a cutremurat. A început cu mărturisirea: „Sunt nerecunoscător, neîndreptat...”. Apoi spunea: „Dumnezeul meu, așa cum sunt acum, în această stare, cum mă voi putea îndrepta dacă nu mă vei ajuta Tu?”, după care începea cererile.

– Gheronda, de multe ori, în vremea rugăciunii, mă apasă amintirea păcatelor mele și nu-mi pot aduna mintea.

– Am spus să ne cercetăm pe noi înșine și să ne mărturisim păcatele noastre înainte de a începe rugăciunea, iar nu în vremea rugăciunii. Aceasta nu este autocritică, ci convorbire cu tangalachi[20]. Înainte de rugăciune ne gândim ce nu merge bine cu noi înșine, ne îndreptăm mintea în acea direcție, reglăm înălțătorul și apoi... foc!

„Mai întâi împacă-te”

– Gheronda, dacă fac vreo greșeală din neatenție și nu-mi dau seama ca să-i cer iertare surorii pe care am mâhnit-o, mai pot comunica cu Dumnezeu în rugăciune?

---

[19] *Luca* 18, 13.

[20] Denumire caracteristică pe care Starețul o folosea atunci când se referea la diavolul.

– Ca să comunici cu Dumnezeu și să afli odihnă, trebuie să fii cu luare-aminte la tine însăți și să ai trezvie, ca să-ți dai seama de greșalele tale, să te pocăiești și să ceri iertare. Altfel, chiar dacă vei simți o oarecare bucurie în rugăciune, aceasta nu va fi o bucurie duhovnicească. Nu vei avea înlăuntrul tău întraripararea duhovnicească care provine din părtășia cu Dumnezeu.

– Gheronda, uneori, când merg să mă rog, am înlăuntrul meu o neliniște.

– Dacă ai neliniște lăuntrică sau îți simți inima învârtoșată, să știi că ai mâhnit-o pe vreo soră și de aceea simți vinovăție. Dacă îi vei cere iertare, neliniștea va dispărea.

– Dar rugăciunea, Gheronda, nu poate alunga această neliniște? Trebuie neapărat să cer iertare?

– Ascultă, dacă ai mâhnit-o pe vreo soră, nu poți rezolva problema aceasta numai cu rugăciunea, ci trebuie să mergi să-i faci metanie și să-i ceri iertare. Dacă nu-i vei face metanie surorii, chiar și trei sute de metanii de ai face în chilie, nu-ți folosesc la nimic. Aceste lucruri nu se rezolvă astfel. *„Mai întâi împacă-te cu fratele tău"*[21], spune Evanghelia, și după aceea adu darul tău. Numai dacă nu o găsești în acel moment, dar te-ai căit pentru greșeala ta și ești hotărâtă ca, de îndată ce o vei întâlni, să îi ceri iertare, numai atunci rugăciunea ta este primită la Dumnezeu.

– Gheronda, dacă am o neînțelegere cu vreo soră, atunci când merg în chilie, totuși mă liniștesc și mă pot ruga. Însă, după aceea, când o întâlnesc pe soră, simt o răceală față de ea și s-ar putea chiar s-o și evit.

– Asta n-o înțeleg. Dacă ai o neînțelegere cu o soră, cum poți să mergi la chilie și să te liniștești? Dacă nu-i faci metanie, cum te poți liniști și ruga? Dacă ai fi avut

---

[21] *Matei* 5, 24.

înlăuntrul tău pacea lui Dumnezeu, inima ți s-ar fi înmuiat după rugăciunea pe care ai făcut-o în chilie și, de îndată ce ai fi întâlnit-o pe sora, ai fi socotit aceasta binecuvântare de la Dumnezeu și nu ai fi evitat-o.

– Gheronda, nu cumva îmi îndreptățesc greșeala și din această cauză pot să mă rog?

– Ce rugăciune este aceasta? Numai atunci vine dumnezeiescul Har și omul poate comunica cu Dumnezeu, când ia greșeala asupra sa și spune „iartă-mă".

Rugăciunea este „judecată înainte de judecată"

– Gheronda, Sfântul Ioan Scărarul spune că rugăciunea este *„judecată înainte de judecată"*[22].

– Așa este. Când omul se roagă corect, atunci rugăciunea este *„judecată înainte de judecată"*. Cel care este sănătos duhovnicește, când merge să se roage, dacă își va simți inima învârtoșată, va cerceta de unde îi vine aceasta, ca să se îndrepte. „De ce mă simt așa? Nu cumva am rănit pe cineva cu purtarea mea? Nu cumva am judecat sau mi-au trecut prin minte gânduri de judecată și nu mi-am dat seama? Nu cumva mi-a trecut vreun gând de mândrie sau există înlăuntrul meu vreo voie proprie și nu mă lasă să comunic cu Dumnezeu?"

– Și dacă nu află nimic, Gheronda?

---

[22] Vezi Sfântul Ioan Scărarul, *Scara*, Cuvântul 28, paragr.1. *„Rugăciunea este celui ce se roagă cu adevărat tribunal, dreptar și scaun de judecată al Domnului înaintea scaunului Judecății viitoare".*

– Nu se poate. Ceva s-a întâmplat. Dacă va căuta în arhivă – adică dacă se va cerceta pe sine –, va afla dosarul cu pricina și își va da seama unde a greșit.

– Să se cerceteze pe sine, Gheronda, sau să se mărturisească lui Dumnezeu?

– Ce să mărturisească, de vreme ce nu știe ce a făcut? Mai întâi trebuie să se cerceteze pe sine. Și dacă nu va afla nimic, atunci să facă vreo două-trei metanii, să cadă în genunchi și să spună: „Dumnezeul meu, fără-ndoială că am greșit cu ceva. Luminează-mă să înțeleg ce am făcut". Iar de îndată ce va spune aceasta, odată cu smerenia va dispărea și ceața ispititorului și va afla pricina. Văzând Dumnezeu smerenia lui, va trimite Harul Său și-l va lumina să-și aducă aminte exact ce a greșit, ca să se poată pune în rânduială.

– Gheronda, ce ajută pentru ca cineva să păstreze o părtășie de nezdruncinat cu Dumnezeu?

– Ajută mult pacea lăuntrică a sufletului. Când sufletul este pus în rânduială, rugăciunea înaintează singură. De aceea, să nu lași să intre înlăuntrul tău răutatea față de cineva. Dacă ai avut vreun gând de-a stânga față de cineva, să-l mărturisești stareței. Să alungi și orice alt gând de-a stânga, punând în locul lui gânduri bune. Cu gândurile bune se curăță calea rugăciunii, care înaintează astfel neîmpiedicată.



PARTEA A DOUA

NEVOINȚA PENTRU RUGĂCIUNE

„Când cineva va simți marile binecuvântări ale lui Dumnezeu, se întărește, inima i se încălzește și ajunge la rugăciunea neîncetată”.





CAPITOLUL 1

Greutățile în rugăciune

Acedia îl netrebnicește pe om

– Gheronda, ce diferență există între acedie și trândăvie?

– Acedia este lenevia duhovnicească, în timp ce trândăvia se raportează și la suflet și la trup. Bine este însă să nu fie nici una. De acedie și de trândăvie se molipesc uneori și sufletele care au multe condiții pentru viața duhovnicească, care au sensibilitate, mărinimie.

Diavolul nu prea are ce să-i facă unui om indiferent. Însă un om sensibil, dacă se va mâhni, este cuprins apoi de acedie. Trebuie să afle ce l-a mâhnit și să înfrunte situația duhovnicește, pentru a-și regăsi curajul și a-i porni motorul din nou. Să ia aminte să nu lase răni nevindecate, pentru că după aceea se va încovoia din pricina lor. Istovirea duhovnicească, care în continuare aduce cu sine și pe cea trupească, îl netrebnicește. Te duci la medic și acesta nu-ți găsește nimic, pentru că vătămarea a pricinuit-o ispititorul.

Pe câte suflete care au mărinimie și sensibilitate le văd netrebnicite!

– Gheronda, mă simt istovită și nu-mi pot face deloc îndatoririle duhovnicești. Oare aceasta să mi se tragă din oboseală sau din trândăvie?

– Nu spune: *„Pentru păcatele mele cele multe mi se îmbolnăvește trupul, slăbește și sufletul meu”*[1]*?* Nu este oboseală trupească, ci istovire sufletească. Iar aceasta este mai rea decât oboseala trupească. Istovirea sufletească îl „scoate din uz” pe om, care devine ca o mașină ale cărei piese sunt bune, însă are motorul dezmembrat.

– Gheronda, văd că, deși la început iubeam cele duhovnicești, acum nu mai pot face nimic.

– De ce nu poți face nimic? Nu ai putere? Eu văd că ai. Nu-ți aduci aminte cum mai demult, când se zidea mănăstirea și lucrai toată ziua la construcții, câte nevoințe duhovnicești făceai?

– Gheronda, nu cumva este de vină faptul că sunt prinsă cu tot felul de treburi?

– Mai degrabă este de vină faptul că ai slăbit nevoința. Caută să te călești, să iubești asceza. Eu, cu jumătate de plămân, știi câte metanii fac? Nu pot să-ți spun. Numai atâta îți spun: că atunci când fac rugăciunile cu șiragul de metanii și cu închinăciuni, când îmi obosește o mână, fac cruce cu cealaltă. Toate acestea ți le spun din dragoste. Alții nu au condițiile pe care le ai tu și știi cum se nevoiesc, cum se luptă? Tu ești bună de comando. Cum de te-ai delăsat în așa hal? Eu mă voi ruga pentru tine, dar, ca să te ajuți, trebuie ca și

---

[1] Al doilea tropar de la Mărimurile Paraclisului Mare și Mic al Preasfintei Născătoare de Dumnezeu.

tu să faci ceva. Ai înțeles? În cele duhovnicești trebuie să te dăruiești cu totul pe sineți și atunci vei aduce rod și în ascultarea ta.

– Gheronda, uneori, când sunt în chilie mă cuprinde acedia.

– În chilie nu te rogi, nu citești? Pe cât poți, să nu lași să treacă timpul fără să faci ceva. Nu te poți ruga? Atunci citește ceva care să te ajute în acel timp. Altfel diavolul poate exploata starea ta apăsătoare și te poate istovi cu desăvârșire.

Să nu tăiem frânghia

– Gheronda, după ce toată ziua stați de vorbă cu atâta lume, seara sunteți istovit, însă dimineața pe chipul Sfinției Voastre nu se mai vede nici o urmă de oboseală, ci sunteți luminos. Cum se explică asta?

– Ei, eu nu tai frânghia[2].

– Gheronda, uneori, când din pricina ascultării nu merg la Pavecerniță și sunt foarte obosită, îmi spun: „Să mă întind puțin și voi rosti Rugăciunea lui Iisus", dar în cele din urmă mă ia somnul și nu fac nimic.

– Nu așa, binecuvântato! Chiar și atunci când ești foarte obosită, să nu te întinzi pe pat fără să faci rugăciune. Să spui un *„Sfinte Dumnezeule"* și Psalmul 50, să săruți icoana lui Hristos și a Maicii Domnului, să faci semnul crucii pe perna ta și apoi să te culci. Să pui ceasul să sune cu o oră înainte de a începe slujba, ca să te scoli și să-ți faci canonul. Este trebuință de silire,

---

[2] Starețul se referă la comunicarea cu Dumnezeu, la rugăciune.

dar s-o simți ca o necesitate, să te silești cu toată inima ta. *„Pe dătătorul de bună voie îl iubește Dumnezeu”*[3].

– Și atunci când nu am deloc râvnă?

– Să te silești pe tine însăți să faci ceva duhovnicesc. Să te îngrijești ca în fiecare zi să faci puțin studiu și puțină rugăciune. Studiul, rugăciunea, psalmodia sunt vitamine care îi trebuiesc sufletului în fiecare zi.

Să nu lăsăm să treacă ziua fără să facem rugăciune. Îmi aduc aminte că în război, atunci când treceau mai multe zile fără să atacăm, trăgeam în aer câteva focuri de armă. Dacă nu făceam așa, dușmanii ar fi zis: „aceia dorm” și ne-ar fi luat prin surprindere. La fel să facem și în nevoința duhovnicească. Dacă vreodată ne simțim istoviți și nu ne mai putem îndeplini toate îndatoririle noastre duhovnicești, să nu tăiem frânghia, adică comunicarea cu Dumnezeu, ci să facem măcar câteva metanii, câteva șiraguri de rugăciuni. Adică să tragem vreo două rafale, ca să nu ne robească tangalachi. Iar după ce ne vom reveni, să începem iarăși nevoința noastră după rânduială.

Atunci când cineva își lasă cele duhovnicești, dacă nu face măcar câteva metanii, vreun șirag de rugăciuni, se sălbăticește. Treburi poate face, rugăciune însă nu. Văd monahi care fac tot felul de treburi fără oprire și lasă studiul și rugăciunea. „Hai s-o fac și pe asta, hai s-o fac și pe cealaltă” și renunță la rugăciune, iar în cele din urmă se sălbăticesc, devin ca mirenii. Am văzut argați care o zi întreagă, de dimineața până seara, puteau să stea în soare și să cioplească sau să taie lemne, însă întreită plată să le fi dat și nu puteau să

---

[3] *II Corinteni* 9, 7.

stea stea în biserică o jumătate de ceas, ci ieșeau afară și fumau. Am observat lucrul acesta.

Când omul nu se roagă, se depărtează de Dumnezeu și devine ca boul: muncește, mănâncă și doarme. Și cu cât se depărtează de Dumnezeu, cu atât mai anevoioase devin lucrurile. I se răcește inima, după care nu se mai poate ruga deloc. Iar ca să-și revină, trebuie să i se înmoaie inima, să înceapă pocăința, să se cutremure.

Să ai dispoziție să începi

– Gheronda, de ce am nepăsare?

– Ne-păsare? Pentru că îți lipsește păsarea. Se vede că nu te-ai îndulcit de cele duhovnicești.

– Gheronda, după o perioadă de nepăsare, mă ajută să încep treptat nevoința? Adică într-o zi să fac un șirag de boabe de rugăciuni, a doua zi două etc.?

– Ca să pui început bun, trebuie să ai dispoziție să începi și să te silești puțin pe tine însăți. Chiar de-ar fi cineva frânt de oboseală, dacă se va sili puțin pe sine, oboseala va trece și se va simți bine. Această mică strădanie pe care o face are mare importanță, pentru că Dumnezeu nu așteaptă decât dispoziția noastră pentru ca El să poată interveni. Și aceasta este ceea ce ne va mântui, dumnezeiasca intervenție.

– Gheronda, chiar și atunci când am timp, tot nu am poftă să fac cele duhovnicești.

– Ei, se întâmplă câteodată să avem această lipsă de dispoziție, însă este trebuință de puțină silire. Când cineva este indispus, de obicei nu are poftă de mâncare, dar se forțează și mănâncă. Are sau nu are poftă,

mănâncă ceva ușor la început, pentru că altceva nu-i primește stomacul, și încet-încet îi vine pofta. Cum să se pună pe picioare dacă nu va mânca? Așa și tu, nu trebuie să te lași pe tine însăți pradă trândăviei, pentru că te vei distruge. Să începi cu hrană duhovnicească ușoară, ca să-ți revii treptat. Să te străduiești puțin câte puțin ca să începi.

– Cu adevărat, Gheronda, îmi este foarte greu să-mi încep îndatoririle duhovnicești.

– Da, pentru că uleiurile tale sunt înghețate. Să faci puține metanii, puțin studiu, puțin *„Doamne Iisuse"* ca să ți se încălzească inima. Să spui: „Voi face numai cinci metanii". Dacă-ți va porni motorul, după aceea nu-l vei mai putea opri, ci va trebui să-l frânezi.

Să-i dăm sufletului hrana pe care o dorește

– Gheronda, atunci când nu am poftă de cele duhovnicești, cum să pun început?

– Să faci un lucru duhovnicesc care te mulțumește și astfel îți va veni pofta și pentru celelalte. Să întinzi masa duhovnicească și vei afla ce alege pofta ta. Vrei să citești puțin? Vrei să faci un șirag de *„Doamne Iisuse"*? Vrei să faci un Paraclis? Vrei să citești la Psaltire sau să faci câteva metanii? Dacă nu ai poftă de nimic, ei, atunci îți trebuie bătaie.

– Gheronda, pot să încep de la lucru de mână?

– Poți, dar în același timp să rostești și *„Doamne Iisuse"*.

– Dar nu cumva, făcând ceea ce mă mulțumește, fac voia mea?

– Ascultă, în cele duhovnicești trebuie să-i dăm sufletului hrana pe care o dorește și o cere el singur. Așa se îndulcește, se hrănește și este îndemnat să facă mai multe nevoințe duhovnicești. Vezi, atunci când ne îmbolnăvim și organismul cere ceva, îi dăm ceea ce cere, ca să ne facem bine. Când eram mic m-am îmbolnăvit de anemie și ceream să mănânc lămâie. Părinții mei, neștiind dacă am voie să mănânc lămâie, nu mi-au dat, ci așteptau să vină medicul. În cele din urmă, când a venit medicul, mi-a recomandat să mănânc lămâie, pentru că organismul meu avea nevoie de vitaminele pe care le conține lămâia.

– Gheronda, în această perioadă, pentru a înfrunta nepăsarea, m-am străduit să respect un program.

– E bun programul, însă mai întâi trebuie să intre în lucrare inima și apoi programul.

– Gheronda, n-ar fi bine să-mi rânduiți Sfinția Voastră un program?

– Programul pe care ți-l rânduiesc este să faci lucrul duhovnicesc care te mulțumește. Să nu te stresezi, ci să cercetezi de ce fel de hrană duhovnicească are nevoie sufletul tău și pe aceasta să i-o dai. Când simți nevoia să cânți, să cânți; când te atrage studiul, să citești; când te atrage Rugăciunea lui Iisus, să rostești Rugăciunea. Să faci orice alt lucru duhovnicesc dorești, numai să nu te constrângi pe tine însăți. Cred că ai înțeles. Să procedezi în felul acesta acum, la început, până ce ți se va îndulci sufletul, după care vei intra într-o rânduială duhovnicească care te va trage de la sine. Nu te neliniști, căci, cu Harul lui Dumnezeu, va porni motorul tău și vei alerga.

Să ne rugăm din mărinimie

– Gheronda, cum vă mai puteți ruga când sunteți atât de obosit?

– Pe mine rugăciunea mă odihnește. Și am văzut că numai rugăciunea îl odihnește cu adevărat pe om. Când ea se face din inimă, alungă și oboseala și somnul și foamea, pentru că sufletul se încălzește, după care nu mai vrei nici să dormi, nici să mănânci. Trăiești într-o stare mai presus de fire și te hrănești în chip diferit; te hrănesc cele duhovnicești.

– Gheronda, nu am dragoste de rugăciune.

– Încă nu ți s-a încălzit inima și rugăciunea nu se face dintr-o nevoie lăuntrică. Le faci pe toate sec, milităreşte. Cum îți începi rugăciunea?

– Încep, Gheronda, cu gândul că trebuie să mă rog pentru mine și pentru toți.

– Ah, ce ciudată mai ești! La tine totul e cu „trebuie". „Trebuie să mă rog, trebuie să fac cele duhovnicești, trebuie, trebuie...", și te zorești. Este bine că există înlăuntrul tău această putere, dar să începi cu un gând smerit, cu o durere. Să te străduiești să te doară inima și atunci nu te vei zori, ci vei simți bucurie, va exista înlăuntrul tău veselie.

– Gheronda, simt în sufletul meu o constrângere. Nu există înlăuntru meu întraripare duhovnicească.

– Te bucuri când te rogi? Mi se pare că te zorești puțin. Pornești cu mărinimie să faci ceva, dar, fără să-ți dai seama, intră și puțin egoism. „Să fac atâtea metanii, spui, să fac atâtea șiraguri de *Doamne Iisuse*, să măresc numărul de metanii, să măresc numărul de rugăciuni". Și toate acestea nu le faci pentru dragostea lui Dumnezeu sau pentru cineva care are nevoie,

ci doar așa, ca să faci multe, să te sfințești. Adică nu spui cu smerenie: „De vreme ce Dumnezeu a spus: «*Fiți sfinți*»[4], voi face și eu ce pot", ci mergi cu o logică seacă: „Trebuie să mă sfințesc".

– Gheronda, cum să mă forțez să mă rog?

– De ce să te forțezi să te rogi și să nu te rogi din mărinimie?

– Și cum să fac asta, Gheronda?

– Dacă te vei gândi la binefacerile lui Dumnezeu, te vei gândi și la Dumnezeu, la Binefăcătorul tău, și vei conștientiza nerecunoștința și păcătoșenia ta, după care vei cere mila Lui. Când simte cineva marile binecuvântări ale lui Dumnezeu, se întărește, i se încălzește inima și ajunge și la rugăciunea neîncetată.

Răspândirea în rugăciune

– Gheronda, când îmi fac rugăciunea la chilie, stau tare neliniștită ca nu cumva vreo soră să deschidă ușa și astfel să-mi pricinuiască răspândire.

– Eu, dacă sunt în stare de rugăciune și deschide cineva ușa, prefer să mă lovească cu securea în cap, decât să mă vadă în acea clipă când mă rog. Este ca și cum ai zbura și vine unul și-ți taie aripile. Voi nu ați trăit încă stări duhovnicești în vremea rugăciunii ca să înțelegeți cât îl costă pe cineva să-l deranjați în timp ce se roagă. Nu ați simțit această părtășie cu Dumnezeu, când omul se ridică oarecum de pe pământ. Dacă ați fi avut astfel de experiențe, i-ați fi

---

[4] *I Petru* 1, 16. Vezi și Levitic 20, 7 și 20, 26.

respectat pe ceilalți când se roagă. Dacă ar fi existat această sensibilitate duhovnicească, ați fi cugetat: „Cum să-l întrerup pe celălalt în vreme ce se roagă?". Ați fi înțeles ce mare pagubă îi pricinuiți și ați fi luat aminte. Nu spun să luați aminte cu stres și cu silire, ci cu respect față de cel care comunică cu Dumnezeu. Dar dacă nu există această sensibilitate duhovnicească, să existe cel puțin sensibilitatea lumească, în sensul ei cel bun. Să vă obișnuiți să bateți la ușă și să spuneți cu voce tare: *„Pentru rugăciunile Sfinților Părinților noștri, Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi!"*, ca celălalt să poată sta liniștit și nu să fie mereu cu frică că se deschide ușa. Altceva este să mă aflu în stare de veghere duhovnicească și altceva e să stau mereu neliniștit ca nu cumva cineva să-mi deschidă ușa. Asta obosește, te zdrobește.

– Gheronda, se poate ca vreo soră să facă aceasta din simplitate?

– Nu este simplitate ca o soră să bată în ușa alteia și, fără să audă *„Amin"*, să deschidă și să intre înăuntru. Mă mir că faceți una ca aceasta! Se poate ca cealaltă soră să plângă în rugăciune și să nu vrea să fie văzută. Eu, când merg la vreo chilie vecină și aud că citesc slujba Vecerniei, stau și un ceas afară în frig și spun *„Doamne Iisuse"*, ca să nu-i întrerup și să taie din slujbă. Cum să deschid ușa când îi aud psalmodiind? Cum să intru? Dacă intru, este ca și cum aș avea dreptul s-o fac. Se poate ca aceia să-mi dea acest drept, însă eu nu fac aceasta. Vine din egoism, ca și cum eu sunt cineva și nu țin cont de celălalt. Să existe această sensibilitate lăuntrică. Odată, când eram

la Sinai, am văzut doi copii de beduin, un băiat și o fetiță, rugându-se pe drum cu comboloiul[5]. Atunci eu m-am oprit și m-am retras încet, așteptând să-și termine sărmanii copilași rugăciunea și abia apoi să-mi continui drumul, pentru că nu exista altă trecere.

– Gheronda, de îndată ce încep să mă rog, îmi vin în minte obligațiile care mi-au rămas neîndeplinite la ascultare.

– Nici eu, când am obligații neîmplinite, nu mă pot liniști. De aceea, dacă vrei să nu ai răspândire în vremea rugăciunii, să-ți pui în rânduială repede obligațiile tale și numai după aceea să începi rugăciunea, spunând în mintea ta: „Spre deosebire de sufletul meu, toate se află în bună rânduială. Ia să mă îngrijesc să-l pun în rânduială și pe el".

– Gheronda, mă gândesc că, dacă aș fi avut vreo greutate în viață, aceasta m-ar fi ajutat să sporesc în rugăciune.

– Ce vorbești? Trebuie să fie război, ca să-L cauți pe Hristos? O stare duhovnicească exterioară bună este cea mai bună condiție pentru o stare duhovnicească lăuntrică bună. Rugăciunea cere ca cel ce se roagă să fie nerăspândit în cele exterioare și aranjat în cele lăuntrice. Nerăspândirea ajută mult în viața duhovnicească.

---

[5] Obiect constituit din mărgele (chihlimbar, sticlă, metal etc.) înșirate pe ață sau prinse pe un lănțișor subțire, care sunt legate la capete printr-un nod. Aceste mărgele sunt mișcate încet cu degetele de la un capăt la altul, ca o îndeletnicire plăcută în vreme de plictiseală.

Trimiteți somnul la cei care nu pot să doarmă

– Gheronda, de ce moțăiesc atunci când mă rog?

– Nu trăiești intens. Ai slăbit nevoința, iar acum mergi împinsă din spate. Dacă ești neliniștită din cauza unei probleme care te preocupă, mai poți să dormi? Vezi, unul din recunoștință față de binefăcătorul său poate să nu doarmă o noapte întreagă, ca să facă rugăciune pentru el. După aceea trebuie să cugete: „Bine, pentru omul care mi-a făcut bine am privegheat, dar pentru Dumnezeu, Care S-a răstignit pentru mine, nu pot să priveghez ca să-I fac pe plac?".

– Gheronda, se poate ca toropeala să provină din slăbiciune trupească?

– Da, uneori toropeala vine și din istovire, din hipotensiune sau din hipotermie etc. Să afle fiecare pricina și să procedeze ca atare.

– Gheronda, cum se poate să-l ia somnul pe cineva, deși se roagă cu durere pentru o problemă?

– Dacă, într-adevăr, există durere pentru acea problemă, atunci nu-l prinde somnul pe om. Este nevoie însă să se silească puțin pe sine. Dacă atunci când se roagă este în chilie, să arunce puțină apă pe față, ca să plece somnul.

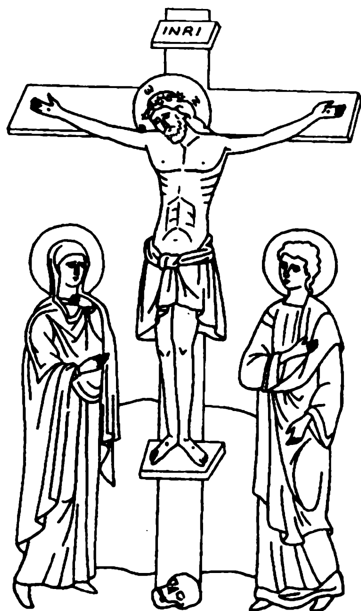
– Mă cuprinde moțăiala la privegheri. Ce să fac?

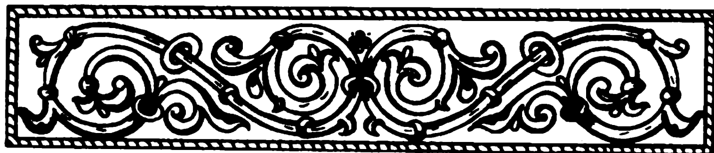
– S-o zdrobești. În biserică omul moțăie pentru că se liniștește sufletește și obosește trupește. Dar când te străduiești să nu te ia somnul, atunci acesta cedează și pleacă. Desigur, după vreo două-trei ceasuri iarăși moțăi, însă somnul acesta este greu și-l alungi cu mai multă greutate. Dar cu stăruință este alungat și el.

Dacă pleacă primul și al doilea tren al moțăielii, s-a terminat, somnul a plecat.

– Gheronda, se poate ca la o priveghere să mă străduiesc și două ceasuri ca să alung somnul.

– De ce nu-l trimiți la spitale, la psihiatrii? Să spui: „Dumnezeul meu, dăruiește somn tuturor celor care nu pot dormi, fie pentru că suferă, fie pentru că au nervii încordați". Să faci din somn o tabletă și s-o trimiți, prin rugăciune, tuturor celor care nu pot dormi și se chinuiesc, sărmanii, iar tu zi și noapte să-L slăvești pe Dumnezeu.





CAPITOLUL 2

Diavolul îl războiește pe cel care se roagă

Să nu începem discuție cu diavolul

– Gheronda, deși simt nevoia să vorbesc cu Dumnezeu, totuși nu pot să mă rog.

– Dacă simți nevoia să vorbești cu Dumnezeu, nu înțeleg de ce nu poți să te rogi. Poate să fie și de la cel viclean. Ispititorul pune totdeauna piedici, pentru ca omul să nu se poată ruga.

– Gheronda, în vremea rugăciunii mă preocupă grija pentru diferite treburi.

– Să spui: „La asta mă voi gândi mai târziu...” și să continui să te rogi.

– Mai mult mă mâhnesc, Gheronda, pentru că de cele mai multe ori mă gândesc la lucruri lipsite de importanță.

– Tocmai de aceea să le lași pentru mai târziu, deoarece, dacă vei întrerupe rugăciunea și te vei îndeletnici cu ele, ispititorul le va lăsa deoparte pe cele lipsite de importanță și-ți va aduce în minte probleme esențiale, ca să încetezi cu desăvârșire rugăciunea. Trebuie să ne punem pe noi înșine la punct. Pentru că știi ce face tangalachi? Mirenilor le aduce gânduri murdare și astfel își dau seama îndată. Oamenilor duhovnicești însă le aduce diferite neghiobii și nu-și dau seama. Acest lucru este mai primejdios, pentru că ei cred că merg bine, deoarece nu au gânduri murdare, și astfel nici nu se smeresc, iar mintea lor umblă încolo și-ncoace și inima le rămâne piatră.

– Gheronda, uneori în vremea rugăciunii îmi vine o idee; aflu rezolvarea unei probleme care după aceea se dovedește a fi greșită.

– Diavolul este viclean. Știe că, dacă în vremea rugăciunii îți va aduce un gând necurat, îl vei alunga cât colo. De aceea îți aduce soluții la vreo problemă de-a ta, ca tu să spui: „De vreme ce mi-a venit în vremea rugăciunii, înseamnă că este insuflare de sus". Dacă diavolul ți-ar vrea binele, ți-ar aduce în minte rezolvarea în altă vreme, și nu în timpul rugăciunii. Intră însă „intermediar" și te invită la discuție. De aceea să nu-i dai nici o importanță. Să spui: „Îți mulțumesc pentru interesul pe care mi-l arăți, însă nu am nevoie de el". Vezi, merge cu vicleșug să-l înșele cu gânduri duhovnicești pe omul duhovnicesc, încât *„rugăciunea lui,* așa cum spune David, *să se facă întru păcat"*[6].

---

[6] *Psalmul* 108, 7.

– Gheronda, în vremea rugăciunii îmi vin în minte gânduri și imagini urâte.

– Aceasta este lucrarea diavolului ca să te zăpăcească. Mai ales când ești obosită trupește și nu ai prea dormit, tangalachi află un moment când te afli între somn și veghe și-ți prezintă imagini urâte, ca să-ți spună după aceea că sunt ale tale și să te arunce în deznădejde. Să nu le dai importanță. Să spui *„Doamne miluiește"* și să te gândești la Hristos, la Maica Domnului, la Îngeri, ca să te aduni în rugăciune. Astfel vei face diversiune diavolului.

Diavolul îl împiedică pe om de la rugăciune

– Gheronda, unde greșesc de îmi apare o piedică atunci când am de gând să priveghez la chilie?

– Dacă îngăduie Dumnezeu piedica, înseamnă că va ieși ceva mai bun.

– Dar și atunci când asta se întâmplă mereu?

– Atunci înseamnă că există mândrie.

– Gheronda, nu-mi dau seama dacă există mândrie.

– Poți să-ți dai seama și din felul cum aranjezi lucrurile. Dacă le dai întâietate treburilor și după aceea rugăciunii, dai drepturi ispititorului să-ți aducă piedici. Iar dacă cineva dă mai multă importanță treburilor decât celor duhovnicești, oare asta nu este mândrie? Este și mândrie și lipsă de evlavie.

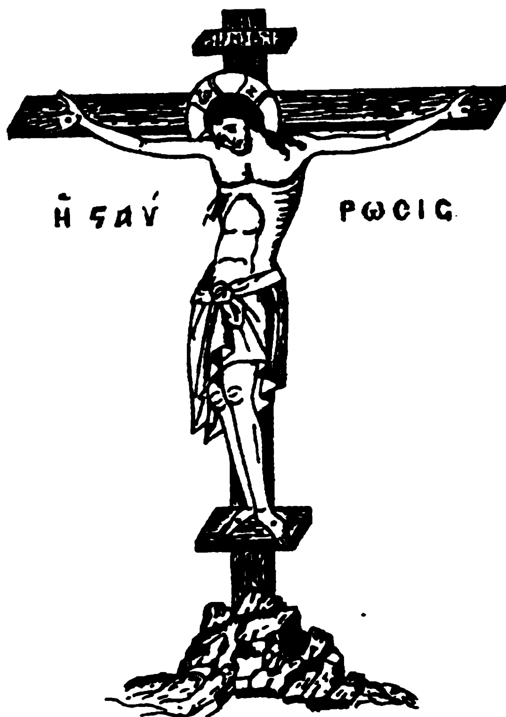
– Gheronda, ce face ispititorul ca să împiedice pe cineva care se roagă?

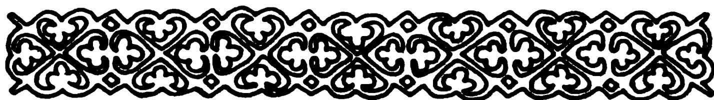
– Ce face? Află o mie și unu de chipuri. De îndată ce omul începe rugăciunea, poate să-i aducă visare sau poate să-i răspândească mintea cu imaginații, cu zgomote etc. Să vezi ce s-a întâmplat când eram la Mănăstirea Stomiu[7]. Într-o noapte am mers să mă rog în biserică. Poarta mănăstirii era închisă, iar la ușa bisericii am tras zăvorul. Spre miezul nopții tangalachi a început să lovească necontenit în zăvor și nu se mai oprea, ca să mă facă să merg să văd cine este. Am intrat în Sfântul Altar, ca să nu aud, și acolo, în spatele Sfintei Mese, lângă Cel răstignit, am rămas până dimineață.

Crucea lui Hristos are mare putere. Când eram frate începător, tangalachi mă războia mult. Noaptea, când eram în chilie, îmi bătea continuu la ușă și spunea: *„Pentru rugăciunile Sfinților Părinților noștri”*. Deschideam ușa și, cu toate că nu vedeam pe nimeni, mă cuprindea frica. După aceea nu mai aveam stare; îmi era cu neputință să mai stau în chilie. Sufeream, plângeam, mă rugam, dar nimic. Ieșeam afară. Într-o seară după Pavecerniță, mă vede afară un proestos al mănăstirii și mă întreabă: „Fiule, de ce nu mergi la chiliuța ta? Vezi pe vreun părinte umblând pe afară? Părinții se roagă în chiliile lor”. Eu am început să plâng și i-am spus ce mi se întâmplă. Atunci mi-a adus o o bucățică de ceară în care era o părticică din Sfânta Cruce și mi-a spus: „Fiule, mergi acum liniștit la chilia ta”. Am intrat în chilie și, de îndată ce am închis ușa, am auzit pe cineva spunând cu voce tare: *„Pentru rugăciunile Sfinților Părinților...”*. Când am zis *„Amin”*, ușa s-a deschis și a intrat un polițist îmbrăcat în toată

[7] Între anii 1958-1962.

ținuta sa. Galoanele le purta oblic pe mânecă, așa cum purtau mai demult polițiștii. A început să strige la mine: „Ei, ticălosule, tu, care nici călugăr nu ești, pentru ce ai acel lemn?”. Apoi a început să râdă cu râsul său cel „dulce”. Striga, dar nu se putea apropia, pentru că aveam Cinstitul Lemn. Am strigat și eu „Doamne Iisuse Hristoase” și „polițistul” s-a făcut fum.





CAPITOLUL 3

Pentru ca să se încălzească inima în rugăciune

Sfintele icoane ajută la rugăciune

– Gheronda, cum voi putea afla mângâiere atunci când sunt mâhnită?

– Să scapi la rugăciune. Și numai capul să ți-l alipești de o icoană și vei afla mângâiere. Fă-ți chilia ca o bisericuță cu icoane care te odihnesc și vei vedea că vei afla în ea multă mângâiere.

– Gheronda, uneori în vremea rugăciunii sărut icoanele. Este bine?

– Da, este bine. Potrivit rânduielii, icoanele trebuie să le sărutăm astfel: să se reverse inima noastră de dragoste pentru Hristos, pentru Maica Domnului și pentru Sfinți, și să cădem, să ne închinăm la sfintele lor icoane.

Într-un an[8], la 26 martie, când prăznuim Soborul Sfântului Arhanghel Gavriil, mă rugam în picioare înaintea icoanelor lui Hristos și a Maicii Domnului.

[8] În anul 1984.

Pentru o clipă I-am văzut pe Hristos și pe Maica Domnului că Se mișcă ca și cum ar fi fost vii. „Hristoase al meu, binecuvintează-mă! Maica Domnului, binecuvintează-mă!". Și în clipa când am căzut să mă închin, o puternică mireasmă mi-a umplut chilia. Era o mireasmă de te înnebunea. Covorașul pe care-l aveam întins pe jos, deși era plin de pământ, răspândea bună mireasmă și el. Am rămas în genunchi și sărutam covorașul. Ce mireasmă!

– Gheronda, atunci când mă rog, mă ajută să-mi aduc în minte chipul lui Hristos?

– Ascultă, când te rogi în fața unei icoane, atunci te ajută icoana, pentru că de la icoană te duci cu mintea la persoana pictată[9]. Însă atunci când te rogi cu mintea și ești aplecată și cu ochii închiși, nu trebuie să aduci chipuri în mintea ta cu ajutorul imaginației, pentru că tangalachi poate exploata asta și să ți le prezinte ca vedenii, ca să te înșele și să-ți facă rău.

Rugăciunea trebuie să se facă cu mintea curată, fără gânduri și fără reprezentări, chiar dacă acestea sunt chipuri ale lui Hristos sau reprezentări din Sfânta Scriptură, pentru că aceasta este primejdios, mai ales pentru cei care au multă imaginație și mândrie. Numai când vin gânduri murdare și de hulă putem să ne aducem în minte reprezentări din Sfânta Scriptură. Dar cea mai bună „reprezentare" este conștiința păcătoșeniei și a nerecunoștinței noastre.

---

[9] Vezi Sfântul Vasilie cel Mare, arhiepiscopul Cezareii Capadociei, *Despre Sfântul Duh,* cap. 18, PG 32 149C. *„Cinstirea adusă icoanei trece la prototip".* Referirea Sinodului al VII-lea Ecumenic la textul acesta îi conferă o deosebită însemnătate legăturii icoanei cu prototipul.

Șiragul de metanii: mitralieră împotriva diavolului

– Gheronda, ce însemnătate are șiragul de metanii?

– Șiragul de metanii este o moștenire, o binecuvântare, pe care ne-au lăsat-o Sfinții noștri Părinți. Chiar și numai pentru faptul că este moștenire de la Sfinții Părinți, îi dă o mare valoare. Vezi, unuia i-a lăsat bunicul său moștenire un lucru neînsemnat, pe care îl păstrează ca pe un talisman. Cu cât mai mult șiragul de metanii, pe care ni l-au lăsat moștenire Sfinții Părinți!

Mai demult, când nu existau ceasuri, monahii măsurau vremea de rugăciune cu șiragul de metanii, dar nodurile șiragului erau simple. Odată un pustnic, care făcea multă nevoință, multe metanii etc., a fost necăjit de diavolul, care îi desfăcea nodurile de la șiragul lui de metanii. A făcut, sărmanul, metanii într-una, până ce a căzut frânt, deoarece nu putea să le numere, de vreme ce diavolul îi desfăcea mereu nodurile. Atunci i s-a arătat Îngerul Domnului și l-a învățat cum să împletească nodurile, astfel încât fiecare nod să închipuiască nouă cruci. După aceea diavolul, care se cutremură de Cruce, nu a mai putut să le desfacă. Astfel, fiecare nod al șiragului de metanii are nouă cruci, care simbolizează cele nouă cete îngerești.

– Gheronda, ce înseamnă treizeci și trei, cincizeci, o sută și trei sute de noduri pe care le au șiragurile de metanii?

– Numai numărul treizeci și trei este simbolic. El simbolizează cei treizeci și trei de ani pe care i-a trăit Hristos pe pământ. Celelalte numere ne ajută numai să numărăm metaniile pe care le facem sau de câte ori rostim rugăciunea.

Există mașini care au o sfoară cu un mâner la capăt și, atunci când vrei s-o pornești, tragi de câteva ori sfoara cu putere, până ce i se dezgheață uleiurile. La fel este

șiragul de metanii. Este sfoara cu care tragem o dată, de două, de trei, de zece ori până ce se dezgheață uleiurile duhovnicești și pornește mașina duhovnicească a rugăciunii neîncetate. Iar după aceasta inima lucrează singură rugăciunea. Dar și atunci când inima a pornit în lucrarea rugăciunii, nu trebuie să lăsăm șiragul de metanii, pentru ca să nu fie și alții îndemnați să-l lase, când încă nu a pornit inima lor să lucreze rugăciunea.

– Gheronda, atunci când țin șiragul de metanii în mână și rostesc Rugăciunea mecanic, nu cumva există primejdia de a plăcea oamenilor?

– Dacă rostești Rugăciunea la exterior, pentru a plăcea oamenilor, chiar dacă ai face bătături la mâini, la nimic nu-ți va folosi. Îți va aduce numai oboseală și simțământul fals că, chipurile, te îndeletnicești cu Rugăciunea minții.

– Gheronda, eu nu m-am obișnuit să țin șiragul de metanii în mână.

– Să ții șiragul de metanii în mână ca să nu uiți rugăciunea, care trebuie să lucreze lăuntric, în inimă. Atunci când ieși din chilie, să nu uiți că vrăjmașul este gata de atac. De aceea, să fii ca un brav ostaș care, ieșind din adăpost, are totdeauna în mână mitraliera. Șiragul de metanii are mare putere. El este arma monahului, iar nodurile sunt gloanțele care „tum-tum-tum" îi seceră pe demoni.

Studiul duhovnicesc înainte de rugăciune

– Gheronda, inima mea nu tresaltă pentru rugăciune și când văd că trece vremea și nu fac nimic, am o strângere de inimă și mă cuprinde mâhnirea.

– Citești ceva înainte de a începe rugăciunea?

– De obicei nu, Gheronda.

– De ce? Nu am spus că trebuie mai întâi să citești, ca să ți se îndulcească inima? Tu nu mănânci duhovnicește și de aceea nu te îndulcești. Puțină citire din Sfânta Scriptură, din Everghetinos[10] sau din Pateric înainte de rugăciune, chiar și numai două-trei rânduri, încălzește și îndulcește inima, și astfel vine pofta pentru cele duhovnicești. Grijile sunt alungate și mintea se transpune în spațiul dumnezeiesc. Patericul te face să te simți în Tebaida[11] și în Nitria[12], lângă Sfinții Părinți. De asemenea, Limonariul, Istoria iubitoare de Dumnezeu, Lavsaiconul, Monahismul Egiptului se citesc ușor, dar în același timp sunt și o hrană tare.

– Gheronda, acord mai mult timp citirii cărților patristice decât rugăciunii.

– Să citești mai puțin, să-ți supraveghezi mai mult sinele și să faci mai multă rugăciune. Pentru că altfel, numai cu citirea, rămâi fără rod, nelucrând și fără să ceri ajutorul dumnezeiesc, adică Harul lui Dumnezeu. Studiul cărților patristice ajută atunci când el premerge rugăciunii. De aceea să citești numai atât cât este nevoie, pentru a ți se zdrobi inima și a te îndemna spre rugăciune.

---

[10] *Everghetinos* – culegere de învățături și povestiri ale diferiților Sfinți Părinți, care a fost alcătuită prin secolul al XI-lea de către monahul Pavel, întemeietorul, ctitorul și egumenul Sfintei Mănăstiri a Maicii Domnului, numită *„Făcătoarea de bine”* , din Constantinopol, de la care colecția a primit denumirea de *„Everghetinos”*.

[11] Egiptul de Sus a avut capitala la Teba. Pustiul din jurul acestei regiuni se numea Tebaida. Aici s-a dezvoltat ascetismul din primele vremuri creștine.

[12] Valea Egiptului dinspre pustia Libiei, cu multe lacuri de sare și salpetru. A fost unul din cele mai mari centre ale primelor veacuri ale monahismului.

Canoanele Maicii Domnului ajută mult la rugăciune

– Gheronda, cum să ajung s-o iubesc pe Maica Domnului?

– Să citești în fiecare zi Canoanele ei (Theotokarion)[13]. Ele te vor ajuta foarte mult s-o iubești pe Maica Domnului. Să vezi după aceea ce va face Maica Domnului! Îți va da multă mângâiere.

– Gheronda, Maica Stareță mi-a spus că am trebuință de trezire. Ce îmi poate aprinde din nou râvna?

– Să citești în fiecare zi un canon din Theotokarion și vei vedea că vei dobândi noblețe. Fă aceasta ca un canon. Dacă nu poți să citești un canon întreg, să citești primul tropar de la fiecare cântare și podobiile care se află la sfârșitul canonului.

– Gheronda, ca să mă ajut în rugăciune, pot să-mi rânduiesc o perioadă de timp în care să mă rog și să nu mă opresc până ce nu trece acel timp?

– În această perioadă poți rosti Rugăciunea lui Iisus, dar să faci între timp și un Paraclis sau să citești Theotokarionul.

– Gheronda, când să citesc Theotokarionul, seara sau dimineața?

– Este mai bine să-l citești dimineața, astfel încât ceea ce ai citit să-ți stăruie în minte toată ziua. Și când ești la ascultare poți să întrerupi puțin lucrul și să citești un canon din Theotokarion.

Theotokarionul ajută foarte mult. Încălzește inima, mișcă sufletește. Îmi aduc aminte de Ieromonahul

---

[13] Culegere de șaizeci și două de canoane către Preasfânta Născătoare de Dumnezeu, pe care le-a adunat Sfântul Nicodim Aghioritul din manuscrisele aflate în mănăstirile din Sfântul Munte și pe care le-a editat în 1796.

Chiril[14], egumenul Mănăstirii Cutlumuș. Acesta, atunci când citea Theotokarionul, nu se putea opri din suspine și lacrimi. Chiar și o singură noimă din Theotokarion îți poate schimba sufletul.

Psalmodia îndulcește și liniștește sufletul

– Gheronda, deși am înțeles cât de mult ajută rugăciunea „*Doamne Iisuse*", totuși nu o pot rosti neîncetat.

– Când îți vine greu să rostești Rugăciunea, să psalmodiezi încet. Și psalmodia este rugăciune. Psalmodia aduce în inimă o liniștire, o îndulcește și o încălzește cu duhovniceștile ei calorii. Astfel se creează cele mai bune condiții pentru rostirea cu râvnă a rugăciunii. Pentru mine, butoanele pe care apăs ca să meargă viața duhovnicească sunt: studiu puțin, însă care să te trezească, rugăciunea „*Doamne Iisuse*", metaniile, psalmodia.

– Gheronda, când fac lucru de mână nu mă rog, deși am liniște.

– Străduiește-te cât poți ca în paralel cu lucru de mână pe care-l faci, să ai ca rucodelie și Rugăciunea și psalmodia liniștită. Acum, pentru o perioadă, într-o treime din timpul în care faci lucru de mână, să rostești Rugăciunea, iar în celelalte două treimi cât lucrezi, să cânți diferite tropare care te mișcă sufletește. Cu rugăciunea și psalmodia liniștită păstrezi dumnezeiescul Har înlăuntrul tău.

---

[14] Vezi *Părinți Aghioriți*, Editura Evanghelismos, București 2004, p. 125.

– Gheronda, când sunt mâhnită, mă port cu asprime cu surorile. Dar pentru purtarea mea urâtă mă cuprinde o mâhnire și mai mare.

– Psalmodia liniștită te va ajuta mult. Să psalmodiezi mereu încet atât în chilia ta, cât și la ascultare. Psalmodia liniștește sufletul. Chiar și pe animalele sălbatice le liniștește, cu cât mai mult pe om. Vezi, leul, lupul, atunci când aud o psalmodie, stau liniștiți ca mielușeii și ascultă. Nu spun că tu ești sălbatică, ci că tangalachi exploatează mâhnirea ta și te face să te porți urât. De aceea, dacă psalmodiezi încet, vei simți o dulceață în inimă și le vei vedea pe surori cu alți ochi, cu dragoste.

– Gheronda, când mă înăbușă gândurile nu pot nici să citesc, nici să mă rog.

– Nu poți nici să cânți ceva încet? În aceste cazuri, atunci când psalmodiază cineva, seamănă cu țăranul pe arșiță care are de secerat un ogor înăbușit de spini, cu spicele culcate la pământ. Începe, bietul țăran, să cânte în timp ce seceră. Și uite așa, cu cântarea uită și de el și de căldură și sfârșește seceratul cu bucurie. Se folosește și din roadele puținei recolte, și simte apoi și odihnă.

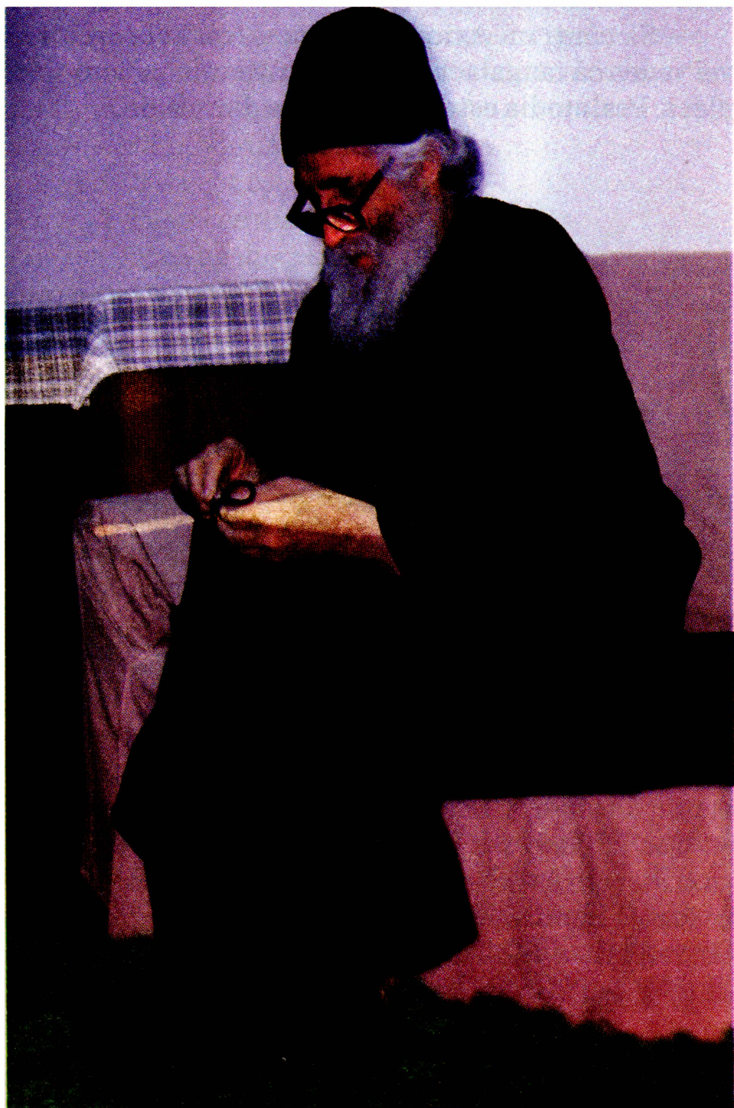
– Gheronda, uneori simt înlăuntrul meu o greutate. Este de la ispititor?

– Știi ce să faci? Când simți înlăuntrul tău această greutate, să nu-i dai nici o importanță, ci să spui: *„Amărâtu-s-a iadul, că s-a amărât”*[15] și să psalmodiezi încet. Sfântul Ioan Scărarul spune că psalmodia este pentru monah arma care alungă mâhnirea[16]. Și eu, tu-

---

[15] Sfântul Ioan Gură de Aur, *Cuvânt catehetic la Sfintele Paști*, PG 59, 723.

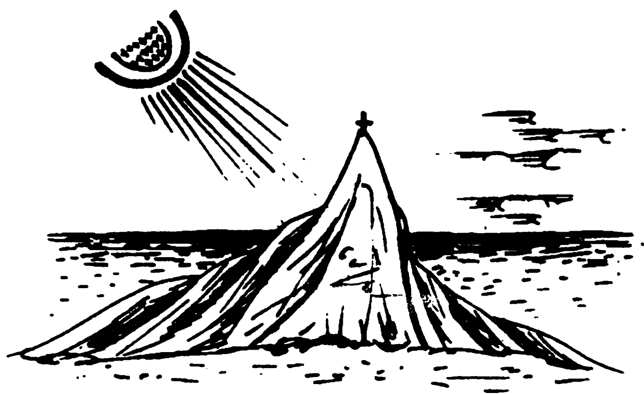
[16] Sfântul Ioan Scărarul, *Scara*, Cuvântul 13, par. 8 și 10, p. 210-211.



turor celor care trec prin încercări și sunt mâhniți, le spun să cânte diferite tropare.

– Gheronda, uneori îmi vine cu insistență un gând urât. Cum să-l alung?

– Să cânți un Axion (*„Cuvine-se cu adevărat”*) și vei vedea că tangalachi își va strânge calabalâcul și va pleca. Psalmodia este disprețuirea diavolului.





CAPITOLUL 4

„Veniți să ne închinăm...”

Metaniile ajută mai mult decât toate celelalte nevoințe duhovnicești

– Gheronda, vă doare trupul?

– Nu, pentru că fac... gimnastică duhovnicească.

– Adică?

– Metanii, binecuvântato! Vezi, mirenii au gimnastica suedeză, iar monahii metaniile. Mirenii, prin gimnastică, își fac trupurile sănătoase, iar monahii, prin metanii, își fac și sufletele și trupurile și mai sănătoase. Sărmanii mireni nu știu cât ajută metaniile, nu numai la sănătatea sufletului, ci și la cea a trupului. Fac bine la încheieturi, înlătură fragilitatea, fac să dispară burțile nefirești, împrăștie liniște și dau noblețe. Odată cu acestea, metaniile dau omului posibilitatea să urce la înălțimile duhovnicești ale virtuților, dar și pe înălțimile munților cu multă ușurință, fără să gâfâie.

Metaniile sunt absolut necesare și pentru cel tânăr, și pentru cel în vârstă; și pentru cel care are război

trupesc, și pentru cel ușurat de acest război. Cel care are o constituție fizică puternică trebuie să facă mai multe metanii decât unul bolnăvicios, așa cum și o mașină puternică lucrează mai mult. Metaniile îi ajută mai ales pe tineri ca să-și supună trupul. De aceea totdeauna le spun tinerilor: „Să faceți cât de multe metanii puteți, atât pentru voi înșivă, cât și pentru cei bolnavi sau bătrâni, care nu mai pot face".

Metaniile înseamnă rugăciune, dar în același timp sunt și asceză și ajută mai mult decât toate celelalte nevoințe duhovnicești. În afară de faptul că ne pornesc motorul nostru duhovnicesc pentru rugăciune, ele aduc și multe alte bunătăți. Prima dintre ele este că ne închinăm lui Dumnezeu și-I cerem cu smerenie mila Sa. A doua bunătate este că, prin metanii, se smerește trupul sălbatic și se face liniștit și nepătimaș. Iar a treia este că metaniile ne dăruiesc și sănătatea trupească, aducându-i astfel omului îndoita sănătate.

Prin metanii cerem iertare de la Dumnezeu și ne manifestăm recunoștința noastră

– Gheronda, pentru că îmi vine greu să fac metanii, nici nu mi-s dragi.

– Când faci metanii, să te gândești că te afli înaintea lui Dumnezeu și că te închini Lui, și astfel le vei iubi.

Metaniile pentru noi înșine sau pentru semenii noștri sunt cea mai importantă rucodelie dintre toate rucodeliile. Și este o rucodelie care nu se sfârșește niciodată, numai să aibă cineva mărinimie să lucreze

în pocăință. Tocmai de aceea se numesc metanii[17]; ne smerim și cerem iertare de la Dumnezeu, așa cum facem și atunci când îi greșim cuiva: îi facem metanie și îi spunem „iartă-mă". Mult ajută, atunci când începem să facem metanii, să spunem cu smerenie: „Greșit-am, Doamne, iartă-mă!".

– Gheronda, am aflat tămăduire de patimile trupești și sufletești. Cum să-mi manifest recunoștința față de Dumnezeu?

– Ai această recunoștință? Dacă o ai cu adevărat, deja s-a manifestat. Cel mai important este să ai recunoștință înlăuntrul tău. De aici încolo o poți manifesta prin asceză, metanii etc. Iată, acolo, la Coliba mea, se adună câteodată pisici străine, pe care le hrănesc. Iar seara, când ies afară să iau însemnările din cutie, sărmanele, nu știu cum să-și manifeste recunoștința. Vin și se alintă la picioarele mele, aleargă înaintea mea, se cațără în chiparos, coboară, fac tumbe, vin iarăși la picioarele mele. Una face într-un fel, cealaltă în alt fel. Oare am eu trebuință de aceste manifestări? Nu, dar este ceva care nesilit țâșnește brusc dinăuntrul lor, deși sunt animale. Vreau să spun că, pentru om, lucrul cel mai important este să aibă înlăuntrul său recunoștință. După aceea o manifestă în orice chip dorește.

Când cineva se mișcă în spațiul recunoștinței, face metaniile din mărinimie, din întraripare, din dragoste pentru Hristos. Atunci nu simte osteneală, așa cum nu obosesc copilașii de nebuna răbufnire a inimii lor, când țopăie de îndată ce-l văd pe tatăl lor.

– Gheronda, când spun *„Doamne Iisuse"* cu șiragul de metanii pentru cineva, trebuie s-o fac însoțită de semnul crucii și de închinăciune?

---

[17] În limba greaca *metania (μετανοία)* înseamnă *pocăință*.

– Depinde ce vrei să oferi. Ceea ce are mai multă osteneală, are și mai multă valoare.

– Gheronda, când spunem *„Doamne Iisuse"* cu închinăciune, trebuie ca mâna să se atingă de pământ?

– Nu. Atunci când spunem *„Doamne Iisuse"* cu închinăciune, ducem mâna până la genunchi, după care ne ridicăm drept. Altceva sunt închinăciunile, pe care le facem când ne închinăm la icoane sau la *„Ceea ce ești mai cinstită..."* etc. Atunci este bine ca, cine poate, să atingă pământul cu mâna.

– Gheronda, când mă rog cu șiragul de metanii și fac semnul crucii cu închinăciuni, nu mă pot aduna.

– Eu mai mult mă adun atunci când fac *„Doamne Iisuse"* cu semnul crucii și cu închinăciune. Până într-atât uit de mine, încât atunci când termin rugăciunea cu șiragul de metanii, mă doare mâna.

– Gheronda, cum trebuie să fac metaniile?

– Este bine ca metaniile să le faci întregi. Adică după fiecare metanie să te ridici în picioare. În felul acesta îi aduci lui Dumnezeu o plecăciune mai mare și este și mai odihnitor pentru trup. De asemenea, când pui mâinile pe pământ, să nu le pui cu palmele deschise, pentru că astfel se pot vătăma tendoanele, ci să le strângi pumni și să le sprijini cu partea exterioară. Iar ca să nu faci bătături la mâini, să faci metaniile pe un covoraș moale.

„Nevoitorul uneltește chipuri (de nevoință)"

– Gheronda, văd că odată cu trecerea anilor mi se împuținează puterile și nu mai pot face multe metanii.

– Este firesc ca, odată cu înaintarea în vârstă, puterile trupești să se micșoreze încet-încet. Continuă-ți nevoința cu mărinimie și, când nu vei mai putea face metanii, să le înlocuiești cu închinăciuni sau cu *„Doamne Iisuse"*. Nu trebuie să faci toate metaniile odată. Fă la început un șirag de o sută de *„Doamne Iisuse"* și apoi fă cinci metanii. Modul acesta de a le alterna este odihnitor, dar și folositor. Dacă vei spune cuiva să facă cincizeci de metanii, îți va răspunde: „Aa, cum să fac atât de multe metanii?". Însă dacă le faci puțin câte puțin, este mult mai ușor.

– Gheronda, zilele acestea m-au durut tare oasele și mijlocul.

– Dacă vei face câteva metanii, te vor ajuta.

– Și atunci când mă doare ceva, Gheronda?

– Singură vei afla ce te ajută, încercând câte puțin. Eu, atunci când am probleme cu mijlocul, nu rânduiesc câte metanii să fac, ci fac până ce se aprinde... lumina roșie. Atunci mă opresc, dar peste puțin timp mă apuc din nou de metanii, până se aprinde iarăși lumina roșie. Îmi aduc aminte că Părintele Tihon[18], când îmbătrânise și nu se mai putea ridica atunci când se pleca să facă metanii, lega o funie groasă de tavan și se trăgea cu ea ca să se ridice. În felul acesta a continuat să facă metanii și să se închine lui Dumnezeu cu evlavie aproape până în ultimele zile ale vieții sale. *"Nevoitorul*, spune Sfântul Isaac, *uneltește chipuri (de nevoință)"*[19].

---

[18] Vezi *Părinți Aghioriți*, Editura Evanghelismos, București 2004, p. 21.

[19] Cf. Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte Ascetice*, Cuvântul 29, p. 156.

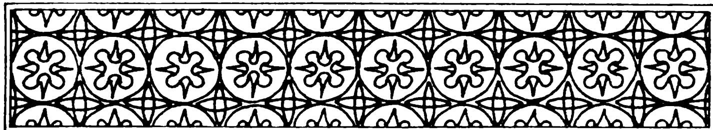


PARTEA A TREIA

MIJLOCITORII CĂTRE DUMNEZEU ȘI OCROTITORII NOȘTRI: MAICA DOMNULUI, ÎNGERII ȘI SFINȚII

„Străduiește-te ca mintea ta să fie totdeauna în Cer, la Hristos, la Maica Domnului, la Îngeri și la Sfinți".


ΜΡ ΘΥ
IC XC



CAPITOLUL 1

Maica Domnului, Maica noastră cea mult iubitoare

Evlavia către Maica Domnului

– Gheronda, spuneți-ne ceva despre Maica Domnului.

– Ce să vă spun? Mă puneți într-o situație foarte grea. Ca să vorbească cineva despre Maica Domnului, trebuie să trăiască neîncetat harul părtășiei cu ea.

– Gheronda, și numele Maicii Domnului are putere duhovnicească, precum cel al lui Hristos?

– Da. Cel care are multă evlavie la Maica Domnului, când aude numele ei, se topește. Sau, dacă îl află undeva scris, îl sărută cu evlavie și inima lui tresaltă. Poate ca o slujbă întreagă, de la cap la coadă, să nu facă altceva decât să sărute neîncetat numele Maicii Domnului[1]. Și când se închină la icoana ei, nu are sentimentul că este icoană, ci însăși Maica Domnului, și se prăbușește la pământ, copleșit de dragostea ei.

[1] Starețul, din multa evlavie față de Maica Domnului, uneori săruta continuu numele ei.

– Gheronda, spuneți-ne ceva despre pelerinajul pe care l-ați făcut Sfinția Voastră la Maica Domnului din Tinos.

– Ce să vă spun? O icoană atât de mică și are atâta Har! Nu puteam să mă mai dezlipesc de ea. M-am dat la o parte puțin, ca să nu-i împiedic pe ceilalți care voiau să se închine.

– Mulți se smintesc, Gheronda, de faptul că la unele icoane făcătoare de minuni ale Maicii Domnului se află puse numeroase obiecte oferite de închinători.

– Să vă spun ce a pățit odată un închinător foarte simplu și evlavios. A mers la Mănăstirea Iviron și s-a închinat Maicii Domnului „Portărița". Această icoana este plină de monezi bizantine de aur. La întoarcere, mergând către Mănăstirea Stavronichita, au început să-l lupte gândurile. „Maica Domnului, a spus, eu voiam să te văd altfel: simplă, fără monezile de aur". Dar ce credeți că i s-a întâmplat? L-a apucat deodată o durere puternică, a amețit și a căzut grămadă acolo, în mijlocul drumului. A început să ceară ajutor de la Maica Domnului, zicând: „Maica Domnului, fă-mă bine, că-ți voi aduce doi galbeni!". Atunci i-a apărut Maica Domnului și i-a spus: „Așa mi-au adus și alții monezile. Crezi că eu le-am cerut? Crezi că eu le-am vrut?". Și îndată durerea i-a încetat. Vedeți, deoarece avea intenție bună și multă credință, Maica Domnului l-a ajutat.

Eu, uneori acolo la Colibă, când vreau să mă rog Maicii Domnului, mă gândesc: „Cum să merg să mă rog ei așa, cu mâinile goale?" De aceea tai câteva flori sălbatice, le duc la icoana ei și spun: „Maica Domnului, primește aceste flori din Grădina ta!". Înainte de a merge în Sfântul Munte, îi auzeam pe unii spunând că este „Grădina Maicii Domnului" și mă așteptam să găsesc aici flori, pomi fructiferi etc. Când am ajuns

aici și am văzut castani sălbatici, tot felul de arbuști, am înțeles că Grădina Maicii Domnului este duhovnicească. Mai târziu am simțit în ea și prezența Maicii Domnului.

– Cum să simt, Gheronda, prezența Maicii Domnului, ca să mi se încălzească inima?

– Pentru că porți numele Maicii lui Hristos și al Maicii, după Har, a tuturor oamenilor, să o chemi mereu, zicând: „Maica Domnului, tu care ai binevoit să port numele tău, ajută-mă să trăiesc așa cum este bineplăcut ție. Alții sunt mișcați sufletește numai la auzul numelui tău, iar eu ce fac?" Fie ca Maica Domnului să rămână mereu lângă tine și să te acopere, ca pe puiul de găină, sub aripile ei îngerești.

„Pe Maica Ta o aduce Ție, spre rugăciune, poporul Tău, Hristoase"[2]

– Gheronda, care este icoana care o înfățișează cel mai bine pe Maica Domnului?

– Maica Domnului *Ierusalimitissa*. Odată am văzut-o acolo la Colibă, la Panaguda... Dacă-ți voi povesti despre aceasta, vei mai spune și altora?

– Nu, Gheronda, nimănui.

– Așadar, am văzut în vedenie că trebuia să merg într-o călătorie îndepărtată și că trebuia să-mi pregătesc actele, pașaportul, valută, etc., însă funcționarii nu-mi întocmeau actele. Erau acolo mulți oameni, dar nu era nimeni care să mă ajute. „Cine mă va ajuta?", îmi ziceam în sinea mea. „Chiar nu se găsește

---

[2] Troparul Maicii Domnului de la Fericirile de Duminică, glasul 1.

nimeni care să se intereseze pentru aceasta?". Aveam o neliniște!... Și deodată se arată o Femeie cu un chip luminos, îmbrăcată în haine poleite cu aur. Avea o frumusețe aparte. Strălucea în întregime. „Nu te neliniști, te voi ajuta eu, căci Fiul meu este Împărat", mi-a spus și m-a lovit ușor pe umăr. Și îndată mi-a luat hârtiile și cu o mișcare ușoară le-a băgat în sân. O, ce mișcare a fost aceea! După aceasta mi-a spus: „Te așteaptă zile grele" și mi-a destăinuit ceva ce trebuia să fac și eu[3]. După mai multă vreme am văzut-o pe Maica Domnului *Ierusalimitissa* într-o carte și am recunoscut-o.

– Gheronda, cineva ne-a întrebat: „De vreme ce mântuirea noastră este în mâinile lui Dumnezeu, de ce ne adresăm ei: *«Preasfântă Născătoare de Dumnezeu, mântuiește-ne pe noi»*, atunci când o chemăm în rugăciune?".

– Să presupunem că o femeie este vecină cu mama unui ministru, pe care o roagă să o ajute să-i găsească un loc de muncă pentru copilul ei. Vecina se arată binevoitoare, însă nu-i va găsi ea însăși locul de muncă, ci-l va ruga pe fiul ei, care, ca ministru, are această posibilitate și va face hatârul mamei sale. Tot așa și noi, o rugăm pe Maica Domnului să ne mântuiască, iar Maica Domnului Îl roagă pe Fiul ei, Care are această putere. Și Acela îi face hatârul, pentru că o iubește mult pe Maica Sa.

– Gheronda, îmi vine mult mai ușor să mă rog Maicii Domnului decât lui Hristos. Nu cumva aceasta este lipsă de evlavie?

– Și eu simt la fel. Din multa evlavie față de Hristos, simt mai multă familiaritate cu Maica Domnului. Ca și copiii – chiar băieți mari de ar fi –, merg cu mai multă îndrăznire la mama, decât la tata. Și asta din respect față de tatăl lor.

---

[3] Starețul a spus aceasta în 1984 și nu a dat explicații.

Oamenii care au adevărată evlavie și respect față de Hristos, se sfiesc față de El, în timp ce înaintea Maicii Domnului au mai mult curaj și se apropie de ea cu ușurință, pentru că Maica Domnului este din neamul omenesc.

– Gheronda, uneori când fac închinăciuni, cânt Paraclisul Maicii Domnului sau rostesc Acatistul ei. Nu cumva, atunci când fac închinăciuni, trebuie să rostesc numai rugăciunea *„Doamne Iisuse"*?

– Nu, ci fă cum te odihnește, pentru că Maica Domnului le duce pe toate la Hristos, dar totodată, cu afecțiunea și cu gingășia ei, ne umple sufletele de dragoste și de iubire pentru Hristos. Eu mă rog Maicii Domnului să-mi ia inima și, după ce mai întâi o va curăți, s-o taie în patru părți: trei părți să le dea Sfintei Treimi, iar o parte să o păstreze ea.

– Gheronda, mi se întâmplă să rostesc timp îndelungat Rugăciunea lui Iisus și să nu fac nici măcar un șirag de rugăciuni la Maica Domnului, pentru că nu pot lăsa Numele lui Hristos.

– Te temi ca nu cumva să se supere Maica Domnului? Binecuvântato, nu am spus că rugăciunile către Maica Domnului și către toți Sfinții se adresează lui Hristos? Să faci așa cum simți. Nu se supără Maica Domnului, nici Sfinții.

– Gheronda, cum să fac o priveghere personală pe care vreau s-o închin Maicii Domnului?

– Să cugeți mai dinainte la Maica Domnului. La aceasta te vor ajuta și câteva tropare din Paraclisul Maicii Domnului sau din Theotokarion sau din Acatistul ei. Apoi să continui cu orice altceva *„rânduiește cel mai mare"*[4] al sinelui tău, adică *„tipicul inimii tale"*.

[4] Expresie din Tipicele mănăstirești, care înseamnă că o oarecare schimbare în tipic se poate face de către cel mai mare.


ΜΡ
ΘΥ
ΙC ΧC

– Gheronda, Acatistul Maicii Domnului este o doxologie?

– Da, este doxologie. Poți să-l rostești ca o mulțumire adusă Maicii Domnului atunci când îți împlinește vreo cerere. Nu numai să cerem de la Maica Domnului, ci să-i și mulțumim. Acatistul Maicii Domnului are mult har. A fost scris de un anonim. Să-l înveți pe de rost și să-l spui și în timpul zilei.

„Pentru toți care scapă cu credință"

– Gheronda, nu mi-ați trimis „dulciuri" de ziua mea și surorile cer „tratație"[5].

– Ai dreptate. Nu ți-am trimis „dulciuri" și, firește, nu ai cu ce să-ți servești surorile, însă binecuvântările ți le-am trimis în alt chip. Acum, când peste puține zile o vom prăznui și noi[6] pe Maica noastră, o voi ruga să te cinstească ea cu dulcea ei dragoste și afecțiune și să-ți dea multe daruri dumnezeiești.

– Gheronda, atunci când am mereu căderi în nevoința mea, mă cuprinde mâhnirea.

– Să cânți: *„Pentru toți care scapă cu credință..."* și: *„Tuturor scârbiților bucurie..."*[7]. Să-ți iei rânduiala asta ca un canon, iar Maica Domnului te va ajuta. Maica Domnului nu ne lasă, ci ne poartă în spate, numai noi

---

[5] Sora se referă la epistola cu binecuvântări, pe care o trimitea de obicei Starețul, și care cuprindea și sfaturi duhovnicești.

[6] Starețul se referă la faptul că după treisprezece zile aveau să prăznuiască în Sfântul Munte Adormirea Maicii Domnului după vechiul calendar.

[7] Tropare care se cântă la sfârșitul Paraclisului Mic al Preasfintei Născătoare de Dumnezeu.

să vrem aceasta și să nu dăm din picioare, ca și copiii cei neastâmpărați.

– Gheronda, aș vrea ca Maica Domnului să mă țină și pe mine în brațele ei așa cum Îl ține pe Hristos.

– Pe tine nu te-a ținut niciodată? Nu te-ai simțit niciodată ca un prunc în brațele ei? Eu mă simt ca un copilaș lângă ea. O simt ca pe Mama mea. De multe ori merg și mă lipesc de icoana ei și spun: „Acum, Maica Domnului, voi suge puțin Har". Mă simt ca un prunc fără griji, care suge în brațele mamei lui și simte marea ei dragoste și nespusa ei afecțiune. Și astfel mă hrănesc cu Har.

– Gheronda, de ce Maica Domnului uneori îmi dă îndată ceea ce-i cer, iar alteori nu?

– Atunci când avem nevoie, Maica Domnului ne răspunde îndată la rugăciune, iar când este neapărată trebuință, ne lasă ca să dobândim puțină bărbăție. Odată, pe când eram la Mănăstirea Filotheu[8], un proiestos m-a trimis, îndată după privegherea Maicii Domnului, să duc o scrisoare la Mănăstirea Iviron. După aceea trebuia să merg jos la arsanaua[9] mănăstirii, să aștept un bătrânel care avea să vină cu corabia și să-l însoțesc până la mănăstirea noastră, care este la o distanță de o oră și jumătate de mers pe jos. Eram după post și după priveghere. Pe atunci împărțeam postul Maicii Domnului în două. Până la Schimbarea la Față nu mâncam nimic, în ziua Schimbării la Față mâncam, iar după aceea, până la Adormirea Maicii Domnului nu mâncam iarăși nimic. Așadar, am plecat îndată după priveghere și nici nu m-am gândit să iau puțin posmag cu mine. Am ajuns la Mănăstirea Iviron, am dat scrisoarea și am coborât la arsana ca să aștept corabia.

---

[8] Prin anii 1955-1958.

[9] Port.

Trebuia să sosească în jur de ora patru după-amiază, însă acum întârzia să vină. Între timp m-a cuprins ameţeala. Puţin mai departe era o stivă de trunchiuri de copaci, ca stâlpii de telegraf. Văzând-o, mi-am spus în sinea mea: „Să mă duc puţin mai încolo şi să mă aşez pe stivă, ca să nu mă vadă cineva şi să mă întrebe ce am păţit". Când m-am aşezat, mi-a trecut prin minte un gând care-mi spunea să rostesc rugăciunea: *„Preasfântă Născătoare de Dumnezeu..."* cu şiragul de metanii. Dar îndată m-am împotrivit gândului şi mi-am spus: „Ticălosule, pentru astfel de lucruri de nimic vrei să o deranjezi pe Maica Domnului?". Atunci am văzut înaintea mea un monah, care ţinea în mâini o pâine rotundă, două smochine şi un ciorchine de struguri. „Ia acestea, mi-a spus, spre slava Preasfintei Născătoare de Dumnezeu". Şi îndată a dispărut. Ei, atunci m-am topit, mi-au dat lacrimile, nici nu mi-a mai ars de mâncare. Ce Mamă este aceasta! Să se îngrijească şi de cele mai mici amănunte! Ştii ce înseamnă aceasta?

– Gheronda, spuneţi-ne ceva despre cum ne ocroteşte Maica Domnului.

– Să vă povestesc o întâmplare care s-a petrecut în Rusia. Două mănăstiri vecine dintr-o regiune a Rusiei erau despărţite de o linie de cale ferată. Odată, la hramul uneia dintre mănăstiri au venit şi monahii de la cealaltă mănăstire, care s-au îmbătat la masa de hram. Întorcându-se la mănăstirea lor, monahilor li s-a făcut somn. Aşa că s-au culcat între liniile de cale ferată şi, beţi fiind, au adormit îndată. Atunci Maica Domnului s-a arătat şefului de gară şi i-a spus: „Pe porcuşorii mei îi va tăia trenul". „Ce înseamnă asta?", se întrebă acela. „Ce porcuşori va tăia trenul?". Însă Maica Domnul i s-a arătat a doua oară şi i-a spus la fel: „Pe porcuşorii mei îi va tăia trenul". „Bre, ce porcuşori?", se tot întreba

șeful de gară. Credea că este vreo turmă de porci printre șinele de cale ferată. A mers să vadă ce este și i-a găsit pe acei monahi dormind. A apucat să-i trezească înainte de a trece trenul, care i-ar fi omorât. Vedeți, Maica Domnului, ca o Mamă bună, îi ocrotește și poartă de grijă și de copiii ei cei neastâmpărați.

Țineți-vă cât puteți de strâns de veșmântul Marii noastre Stăpâne, ca să vă ajute. Fie ca Maica Domnului, care este Maica cea mult iubitoare a întregii lumi, să vă ocrotească pe voi pe toate și toată lumea! Amin.



CAPITOLUL 2

Îngerul păzitor

Îngerul păzitor se află lângă noi

– Gheronda, toți avem Înger păzitor?

– Da. Atunci când se botează omul, Dumnezeu îi dă și pe Îngerul său păzitor.

– Cei care nu sunt botezați au Înger păzitor?

– Numai cei botezați au Înger păzitor; cei nebotezați nu au Înger păzitor, ci sunt ocrotiți de Dumnezeu. De la Botez Îngerul păzitor își asumă răspunderea față de cel botezat și îl însoțește toată viața lui.

– Gheronda, Îngerul nostru păzitor este totdeauna lângă noi?

– Da, este lângă noi și ne urmărește la fiecare pas.

– Și cât de aproape stă de noi?

– Potrivit cu starea noastră duhovnicească.

– Când păcătuim pleacă?

– Atunci se depărtează, dar nu ne părăsește. Atunci când dăm drepturi ispititorului prin viața noastră pă-

cătoasă, Îngerul nu se descurajează, astfel încât să ne părăsească, ci ne urmărește mâhnit de departe.

– Gheronda, dar de ce nu ne dăm seama de prezența lui?

– Pentru că deocamdată nu ne dăm seama nici de prezența lui Dumnezeu. Ochii noștri sunt acoperiți cu un văl dens. Iar pentru a se risipi acest văl, este trebuință de dragoste și de smerenie.

Când omul simte prezența lui Dumnezeu, îl simte și pe Îngerul său păzitor lângă el și atunci mișcările lui sunt fine, atente, dar și libere. Atenția aceasta nu-i face omului viața mucenicească, ci dimpotrivă îl odihnește. Se mișcă cu o libertate duhovnicească. Evlavia, atenția pe care o are, îi îndulcesc inima și mereu ia aminte ca să nu piardă dulceața pe care o simte. Se întinde pe pat cu reținere și cu mâinile încrucișate la piept. Doarme cu sfială, cu evlavie, se scoală liniștit. Când îi bate cineva la ușă, nu caută să se aranjeze, pentru că totdeauna este aranjat. Neîncetat se îngrijește să nu-l mâhnească pe Îngerul său păzitor.

Multă îngăduință află cerescul Înger păzitor lângă un astfel de om pământesc devenit înger. Atunci când omul trăiește o viață duhovnicească și se mișcă ca un copil cuminte, Îngerul lui nu se chinuiește, ci se bucură lângă el, iar la sfârșit se va întoarce bucuros la Dumnezeu împreună cu sufletul, pentru că sufletul a făcut ceea ce-l odihnește pe Înger, ceea ce-L odihnește pe Dumnezeu. Dar oare știți ce înseamnă ca Îngerul păzitor să se chinuiască ani de zile cu sufletul și în cele din urmă să se întoarcă la Dumnezeu rănit și cu mâinile goale? Chiar și numai pentru acest motiv, din mărinimie pentru osteneala pe care o face Îngerul meu păzitor, trebuie să mă sfințesc, ca să nu merg în iad.

– Gheronda, Îngerul păzitor ne ajută totdeauna?

– De noi depinde cât de mare va fi ajutorul lui. Dacă vom păși puțin pe pământ tare, poate va păși și Îngerul și ne va scăpa de vreo primejdie. Dacă noi facem ceea ce trebuie să facem, atunci și Îngerul va face ceea ce trebuie să facă. S-au săvârșit multe minuni cu ajutorul Îngerilor. S-a întâmplat ca unii tineri să fie scăpați într-o clipă din cine știe ce păcat.

Câtă putere are un Înger! Ajută chiar și cu tăcerea lui. Odată mă aflam într-o situație fără ieșire. Din pricina mâhnirii simțeam că parcă îmi dă cineva cu o daltă în cap ca să-mi spargă fruntea. Aproape că-mi ieșeau ochii din orbite. Mă durea mai ales ochiul drept. Durere, durere insuportabilă! Mă învârteam ca un titirez, mă zvârcoleam de durere. Nu știam ce să fac. M-am rugat și am cerut de la Dumnezeu să găsească un chip de a ieși din acea situație. Și deodată îl văd la umărul drept pe Îngerul meu păzitor. Era ca un copil de doisprezece ani. Avea o față frumoasă rotundă cu niște ochișori rotunzi. Ce chip! Strălucea! Simpla lui prezență mi-a alungat și durerea și toate; durerea mi-a pierit nu din cauza bucuriei, ci datorită dumnezeiescului Har. Bucuria nu alungă durerea; te bucuri, dar ai și durerea în același timp. Însă dumnezeiescul Har! Mare lucru! Nu se poate descrie. „Dacă este așa, am spus, atunci nu cu dalta, ci cu barosul să mă lovească în cap!". Chiar și numai pentru acest lucru merită să-mi spargă capul. După aceasta s-a găsit și rezolvarea care, omenește, nu exista.

– V-a vorbit, Gheronda?

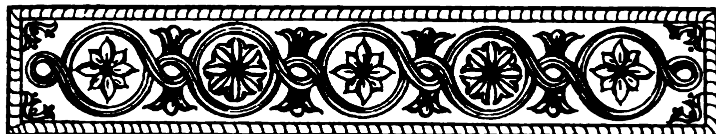
– Nu, ci numai m-a privit.

– Gheronda, când îl vezi pe Înger, vezi chipul său, dar în realitate cum este? Îl vezi ca și cum ar avea materie?

– Este ceva foarte subțire...

Să nu uităm niciodată că Îngerul nostru păzitor se află totdeauna în chip nevăzut lângă noi, ne păzește și ne veghează. Dar trebuie ca și noi să veghem asupra vieții noastre și să nu păcătuim.





CAPITOLUL 3

Sfinții, copiii cei iubiți ai lui Dumnezeu

„Cinstirea datorată Sfântului înseamnă urmarea lui”

– Gheronda, am citit undeva că Sfinții, în ziua pomenirii lor, împart daruri tuturor celor care îi cheamă. Așa este?

– Da, dăruiesc cataifuri duhovnicești. Dacă îi îndulcim pe Sfinți cu viața noastră, ne dăruiesc și ei prăjituri duhovnicești.

– Gheronda, cum ajung să iubesc un Sfânt?

– Pe care Sfânt vrei să-l iubești?

– Pe Sfinții Părinți Ioachim și Ana.

– Tu să faci rugăciune pentru mine la Sfinții Părinți Ioachim și Ana ca să mă ajute, iar eu mă voi ruga ca să-i iubești. Dacă poți, să citești în fiecare zi Sinaxarul Sfântului care se prăznuiește, ca să te împrietenești cu toți Sfinții.

Citirea vieții Sfântului zilei și, în general, Sinaxarul ajută mult, pentru că încălzește sufletul și-l

îndeamnă să le urmeze Sfinților. Atunci omul nu mai ia în seamă toate nimicurile și înaintează cu mărinimie. Viețile Sfinților ne ajută să dobândim bărbăția sufletului, chiar și să răbdăm mucenicie.

– Cum se face, Gheronda, că Sfinții care au același nume au fost și la fel muceniciți?

– Pe tine cum te cheamă?

– Maria.

– Există Sfânta Maria?

– Sfânta Maria Egipteanca, Gheronda.

– Sfânta Maria nu a fost mucenică. Așa că ai scăpat. A fost însă o mare ascetă. Să o urmezi în asceză, ca să aveți același... Sinaxar. Binecuvântato, acești Sfinți s-au străduit să-l urmeze pe Sfântul lor ocrotitor, la care aveau evlavie.

– Gheronda, cum se împrietenește cineva cu un Sfânt?

– Trebuie să se înrudească cu Sfântul. *„Cinstirea datorată Sfântului înseamnă urmarea lui”*[10], spune Sfântul Vasilie cel Mare.

– Gheronda, mă mustră conștiința că port numele unei Sfinte mari, dar nu-i urmez și viața.

– Să te străduiești să o urmezi pe Sfânta ta. Sfânta Singlitichia a fost foarte înțeleaptă, iar acum a desființat distanțele și se poate mișca cu lesnire la cele patru margini ale pământului. Dar tu ce faci? Ești prietenă cu ea? O rogi ca să-ți curețe mintea, s-o facă subțire, ca să poți pătrunde adânc în noimele dumnezeiești? Vezi, sora mea, dacă porți un nume de Sfânt mare, asta te face și responsabilă. Oricum, Sfânta ta te iubește. S-o rogi și să insiști să te ajute.

---

[10] Cf. Sfântul Vasilie cel Mare, Omilia 19, *La Sfinții Patruzeci de Mucenici*, PG 31, 508C.

Eu acum, în ultima vreme, m-am trândăvit și trăiesc din milosteniile Sfinților, de la care cer, așa cum cer de la toți, ca un cerșetor, să se roage pentru mine. Sfinții, cu multa lor dragoste, îmi aduc din Cer pâine și din Rai miere[11].

Mireasma Sfintelor Moaște

– Gheronda, Sfântul Cap al Sfântului Arsenie răspândește o mireasmă deosebită la pomenirea lui.

– De ce să nu răspândească? Să nu cinstească Sfântul lumea de ziua sa?

– Gheronda, de ce Sfintele Moaște nu răspândesc totdeauna mireasmă?

– Din mai multe pricini. Uneori se poate ca cel care se închină să fie foarte păcătos și Sfintele Moaște să răspândească mireasmă pentru ca omul să fie ajutat, să pună început bun, să se pocăiască. Alteori se poate ca cel ce se închină să fie virtuos și să nu scoată mireasmă ca să nu cadă în mândrie. Iar alteori Sfintele Moaște ale unui Sfânt răspândesc bună mireasmă când se închină un om virtuos, ca și cum acel Sfânt l-ar cinsti.

– Gheronda, unii se îndoiesc de mireasma Sfintelor Moaște.

– E de vină logica. Moaștele Sfinților au în ele Harul lui Dumnezeu. La „Panaguda", iarna, tot locul este plin de bună mireasmă. Și la Katunakia, unde am fost[12], lângă „Sfântul Vasilie", într-un singur loc se simțea o bună mireasmă. Acolo nu mai există chilii, ci numai niște pietre.

---

[11] Starețul se referă la dumnezeiescul Har, care îl hrănește și-l îndulcește pe om.

[12] Prin anii 1967-1968.

Câte Sfinte Moaște n-or fi și în acel loc! Și cine știe când le va descoperi Dumnezeu!

Să-i chemăm cu evlavie pe Sfinți

– Gheronda, dacă este binecuvântat, aș vrea să-mi explicați ceva de la Isaac.

– De la cine? De la Părintele Isaac? „De la Sfântul Isaac" să spui. Când vorbim despre Ieromonahul Isaac, spunem „Părintele Isaac", iar Sfinților să le spunem pe nume? Nu se potrivește. Nu poți să te rogi, de pildă, la Sfântul Gheorghie și să spui: „Gheorghie al meu, împlinește-mi dorința aceasta!". Asta înseamnă obrăznicie. Mai demult i-am dat unui mirean o bucățică din Sfintele Moaște ale Sfântului Arsenie și apoi acela spunea: „Arsenie, Arsenie...". De unde și până unde?

– Nu cumva, Gheronda, o făcea din simplitate?

– Simplitate este aceasta? Nici unui om, dacă ar fi fost mai mare decât el, n-ar fi trebuit să-i vorbească astfel. Și tatăl lui să fi fost, tot nu ar fi trebuit să vorbească astfel. Chiar și cu doi ani să fi fost mai mare decât el, tot nu ar fi fost potrivit, de vreme ce Sfântul Arsenie era cleric. Cu atât mai mult acum când este Sfânt. Și la fel se adresa și când le vorbea altora despre Sfântul Arsenie. Nu avea nici respectul elementar.

– Gheronda, nu se poate să se adreseze cineva astfel unui Sfânt din adevărată simplitate, fără ca aceasta să i se socotească obrăznicie?

– Ca să vorbească astfel cu Sfinții, trebuie să fi ajuns la o înaltă stare duhovnicească. Trebuie să fi ajuns la îndrăznirea cea sfântă, izvorâtă din multa evlavie și simplitate. Unele suflete simple, care sunt ca niște copii mici, pot să-I spună lui Dumnezeu cu simplitate și nevinovăție

de copil: „Dumnezeul meu, trebuie să-mi dai aceasta! De ce nu-mi dai?". Vă aduceți aminte că în „*Părinți Aghioriți*" am scris despre un părinte care avea simplitate copilărească? Când a secat fântâna de la chilia lor, a legat icoana Sfântului Nicolae cu o frânghie, a coborât-o în fântâna seacă și i-a spus Sfântului cu multă simplitate: „Sfinte Nicolae, să urci odată cu apa, dacă vrei să-ți aprind candela. Vin la chilie atâția oameni și nu avem să le dăm puțină apă rece". Și îndată apa a început încet-încet să urce, iar icoana Sfântului Nicolae plutea deasupra apei. A luat-o, a sărutat-o și a dus-o în biserică[13]. Însă acela care se adresează cu îndrăznire lui Dumnezeu sau Sfinților, dar nu a ajuns la o astfel de stare duhovnicească, are obrăznicie și-L întărâtă pe Dumnezeu.

– Gheronda, când priveghez în chilia mea în ajunul prăznuirii unui Sfânt la care am evlavie, ce mă ajută ca să-l simt mai mult pe Sfânt?

– Să citești mai întâi Sinaxarul Sfântului. Apoi să citești din Minei toate troparele din Canonul Sfântului, căci și în ele se povestește viața lui. Desigur, Canoanele Mineiului sunt mai mult laude aduse Sfântului. Adevărata rugăciune este: „*Sfinte al lui Dumnezeu, roagă-te pentru noi!*", pe care o rostim înainte de fiecare tropar. În continuare să ceri ajutorul Sfântului pentru diferitele probleme și să faci orice poți, metanii, *rugăciune cu șiragul de metanii* etc., numai să te rogi.

Când sufletul îl simte pe Sfânt, atunci cere cu evlavie și cu credință ajutorul său. Când în om există evlavie pentru Sfinții cărora se adresează, atunci în chip firesc țâșnește și rugăciunea cu evlavie. Premerge cunoștința, apoi vine prietenia și, în cele din urmă, dulcea vorbire cu evlavie și simplitate.

---

[13] Cuviosul Paisie Aghioritul, *Părinți Aghioriți*, Editura Evanghelismos, București 2004, p. 11-12.

– Gheronda, cum se simte Sfântul Arsenie acum, când are biserica lui?

– Simte bucurie pentru că a dobândit stână și și-a băgat înăuntru oile ca să le ocrotească.

– Gheronda, după canonizarea unui Sfânt, lumea este ajutată mai mult?

– Desigur. Sfinții, când sunt canonizați de Biserică, se simt mai datori să ne ajute. Sunt nevoiți, într-un anumit fel, să ajute mai mult, dar și Dumnezeu îi trimite să ajute lumea.

– Gheronda, un Sfânt poate cere de la Dumnezeu ca oamenii să cinstească pomenirea lui?

– Nu, Sfinții nu cer astfel de lucruri. Nu-I spun lui Dumnezeu: „Dumnezeul meu, să cinstească credincioșii pomenirea mea, ca să-i ajuți” sau: „Numai pe cei care cinstesc pomenirea mea să-i ajuți”, ci spun: „Dumnezeul meu, răsplătește-le lor pentru că cinstesc pomenirea mea”.

– Gheronda, față de Sfântul Evanghelist Ioan simt mai multă evlavie decât față de Sfânta mea ocrotitoare.

– Cu toate acestea Sfânta ta nu este invidioasă pe Sfântul Ioan Teologul pentru că îl iubești și pentru că ai mai multă evlavie la el. Nu numai pentru că trebuie să ai evlavie la el, ca la unul care este ocrotitorul mănăstirii voastre, dar chiar și dacă n-ar fi fost așa, Sfânta ta ocrotitoare, ca dealtfel toți Sfinții, tot s-ar fi bucurat, căci ei se bucură atunci când suntem legați de oricare Sfânt, ca astfel să fim ajutați.

Sfinții sunt sfinți și nu au patimi omenești, micimi omenești. Fiecare dintre noi, după cum simte, tot astfel este și ajutat. Se poate ca cineva să ceară ceva de la un Sfânt mare și să fie ajutat, iar altul să ceară ceva de la un

Sfânt mic și să fie și el ajutat. Și aceasta pentru că puterea lui Dumnezeu este cea care lucrează.

– Gheronda, de ce are cineva o deosebită evlavie la un Sfânt?

– Pentru ca cineva să aibă o deosebită evlavie la un Sfânt, trebuie ca Sfântul să-i fi vorbit înlăuntrul său într-un fel sau altul. Fiecare, din pricina unui anumit fapt, care i s-a întâmplat cu ajutorul unui Sfânt, are și o deosebită dragoste față de acest Sfânt. Acest fapt poate fi ceva serios sau poate fi lipsit de importanță. Iată eu, deoarece de mic mergeam la bisericuța Sfintei Varvara, acolo la Konița, am mare evlavie la Sfânta Varvara. Sfânta m-a ajutat și în armată, când, deși eram fără carte, m-au luat la transmisiuni. M-a ajutat apoi și la sanatoriu, după operația la plămâni[14]. Atunci medicii mi-au spus că, de îndată ce se va curăța plămânul, îmi vor scoate furtunașele și aparatul[15]. Și deși trebuia să fie scoase la cinci zile după operație, iată că trecuseră douăzeci și cinci de zile și eu tot cu ele eram, din care pricină sufeream mult. Sâmbătă, pe 3 decembrie, îi așteptam pe medici să mă slobozească de această mucenicie, dar, din păcate, nu au venit. Duminică dimineața, când se prăznuia pomenirea Sfintei Varvara, mi-am spus: „Dacă era să mă ajute Sfânta Varvara, trebuia să fi făcut-o până acum. Medicii au plecat. Astăzi, Duminică, este imposibil să vină. Acum cine îmi va scoate furtunașele?". Am spus și vreo două cuvinte de nemulțumire: „Am aprins candela de atâtea ori în bisericuța Sfintei. Ce plute am pus, cât untdelemn am dus! Am curățat și biserica și am aranjat-o. Și să nu-mi scoată două furtunașe?". După aceea m-am gândit: „Se vede că am supărat-o pe Sfânta

---

[14] În noiembrie 1966 Starețul a fost supus unei operații la plămâni, deoarece avea bronșectazie.

[15] Aparatul îi fusese atașat pentru scurgerea lichidului după intervenția chirurgicală.

Varvara și de aceea nu s-a îngrijit să mi le scoată". Deodată am auzit zarvă. „Ce se întâmplă?, îmi spun. A pățit cineva ceva?". „Vin medicii", mi-a zis cineva. Nu știu ce l-a apucat pe director, că le-a spus medicilor dis-de-dimineață: „Mergeți și scoateți furtunele călugărului!". Intră medicii în salon și-mi zic: „Avem ordin să-ți scoatem furtunașele". Se vede treaba că nu i-a plăcut Sfintei Varvara că am spus acele cuvinte de nemulțumire. Uneori trebuie să și cârtești puțin. Dar mai bine este să nu cârtești. Dacă nu cârtești, înseamnă că ai noblețe.

Vezi, un Sfânt uneori ne dă imediat ceea ce îi cerem, alteori însă ne dă mai târziu. Alteori îl ascultă pe cel care se roagă, pentru că se află într-o stare duhovnicească bună, iar alteori pentru că plânge și cârtește ca un copil mic.

– Gheronda, se poate ca un Sfânt să se scârbească de mine din cauză că am o stare duhovnicească rea?

– Nu, din fericire Sfinții nu fac aceasta. Vai de noi, dacă s-ar purta așa! Dacă nu ne-ar fi ajutat, am fi fost pierduți. Gândiți-vă: aceia sunt sus în Cer și se veselesc, iar noi aici jos și ne chinuim. Dacă așa stau lucrurile, înseamnă că atunci când cerem ceva, este puțin... nedrept să nu ne audă!

– Gheronda, dacă facem rugăciune și cerem ajutorul Îngerilor și al tuturor Sfinților, toți împreună se roagă lui Dumnezeu pentru noi? Își unesc rugăciunile?

– Fiecare ajută, dacă trebuie să ajute. Adică, dacă ne este de folos.

– Gheronda, când sunt ajutată de vreun Sfânt, să spun surorilor despre aceasta?

– Nu, ci numai Stareței să-i spui și să simți multă recunoștință. Un Sfânt nu are dreptul să-ți ofere ceva? Cum vă poartă de grijă Sfinții! De la câte scurtcircuite nu vă scapă!

– Ce ați văzut, Gheronda, de spuneți aceasta?

– Aș fi putut să vă spun multe, dar sunt prea multe. Numai un singur lucru vă mai spun: că Sfinții s-au pus să ne „înnebunească”.

Sfinții anulează distanțele

– Gheronda, Sfântul Gheorghie, egumenul Muntelui Sinai, cum a mers de la Sinai la Ierusalim și s-a împărtășit[16]?

– S-a dus și s-a întors în clipeală de ochi. A fost răpire.

– Gheronda, a fost în același timp și acolo și în chilia sa?

– Nu a fost în chilia sa, ci în câteva secunde a mers la Ierusalim, s-a împărtășit și în mare viteză s-a întors la Sinai.

– Zbura, Gheronda?

– Avea benzină super. Călătorea cu bilet duhovnicesc.

– Este cu putință, Gheronda, ca un Sfânt să se afle în același timp în două locuri?

– Numai Dumnezeu este prezent pretutindeni. Sfinții merg dintr-un loc în altul cu o astfel de viteză, încât distanțele se anulează; pentru ei nu există distanțe scurte sau lungi. Când eram la sanatoriu, era unul, sărmanul, de mulți ani bolnav – Haralambie îi spunea. Se logodise cu o soră medicală din sanatoriu. Pe atunci medicii nu aveau mijloacele necesare pentru vindecarea tuberculozei, și acela era în primejdie de moarte. Mama lui, copleșită de

---

[16] Sfântul Gheorghie Sinaitul a dorit ca în ziua Învierii să se împărtășească în Sfânta Biserică a Învierii de la Ierusalim. În vremea dumnezeieștii Împărtășiri, în timp ce se afla în chilia sa, s-a pomenit în Biserica Învierii, unde s-a împărtășit din mâinile Patriarhului Ierusalimului. Pomenirea lui se prăznuiește la 11 martie.

durere, a mers la o mănăstire a Sfintei Parascheva ca să se roage. În acest timp bolnavul era la reanimare și medicii nu o lăsau nici pe logodnica lui să intre la el. La un moment dat mama lui o sună la telefon și-i spune: „Nu fi mâhnită! Sfânta Parascheva mi-a spus că Haralambie se va face bine. Mai mi-a zis și aceasta: «Acum mă duc și la Sanatoriul din Lamia, căci și acolo este cineva în primejdie»". În acea clipă bolnavul s-a făcut bine. După aceasta sora medicală a sunat la Sanatoriul din Lamia și a aflat că, exact în acea vreme, cineva care era în primejdie de moarte acolo, s-a făcut bine ca prin minune. Cu ce viteză a călătorit Sfânta! Dacă o mașină ar fi mers cu o astfel de viteză, s-ar fi dezintegrat. Sfânta nici benzină super nu a consumat, nici cauciucurile nu i s-au stricat.

Sfinții necunoscuți ajută „în ascuns"

– Gheronda, Sfinții necunoscuți ajută, cu toate că nu-i chemăm?

– Mulți Sfinți necunoscuți ajută și fără să-i cunoaștem. Pentru mine aceștia sunt cei mai mari Sfinți. Nu au nici o slavă de la oameni, ci numai de la Dumnezeu. Din marea lor smerenie l-au rugat pe Dumnezeu cu stăruință – așa îmi spune gândul –, să rămână necunoscuți, ca să nu fie cinstiți de oameni, dar să-i ajute în continuare în același chip, adică *„în ascuns"*[17]. Față de acești Sfinți necunoscuți trebuie să avem mare evlavie și să le datorăm multă recunoștință, pentru că ne ajută în tăcere cu mijlocirile lor și cu pilda lor tăcută, cu discreția lor.

Odată am vrut să scriu despre un Părinte din Sfântul Munte, care adormise. Aveam adunate în minte toate împrejurările vieții lui pe care le cunoșteam și într-o seară

[17] *Matei* 6, 4; 6, 6 și 6, 18.

m-am așezat să le scriu. Am aprins lumânarea, am luat creionul și caietul, dar nu-mi mai aduceam aminte nimic; nici măcar numele lui, deși îl cunoscusem foarte bine. Mi-am adus în minte tot Sfântul Munte. Am luat la rând toate mănăstirile, schiturile, chiliile, pe unde trecusem. L-am luat și din partea de răsărit, crezând că poate îmi voi aminti ceva, dar nimic. L-am luat și din partea de apus, dar tot nimic. Am luat-o apoi cronologic, din momentul în care am venit în Sfântul Munte și până în acea clipă și am început să mă gândesc cu ce părinți m-am întâlnit, dar nu am putut să-mi aduc aminte nimic. Se vede treaba că Părintele acela nu a voit să fie descoperit și Dumnezeu a săvârșit minunea Sa. Până acum singurul lucru de care îmi aduc aminte este că viața sa m-a impresionat mai mult decât viețile tuturor celorlalți Părinți Athoniți despre care am scris[18]. Din aceasta am înțeles și că, dacă Dumnezeu nu vrea, omul nu poate face nimic. Și iarăși, chiar și numai puțin să ajute Dumnezeu, omul se face filosof.

Sfinți „slujitori” și „ocrotitori”

– Gheronda, mă doare un dinte.

– Nu este bine să te doară puțin, ca să te folosești și tu nițel? Fă un șirag de metanii la Sfântul Antipa, care ajută la alinarea durerii de dinți, și-ți va trece durerea.

– Am făcut, Gheronda, dar nu mi-a trecut.

– Se vede treaba că ai tu vreo vină. Dacă îi vei spune: „De acum voi fi mai atentă în toate”, îndată Sfântul te va ajuta. Sfântul Antipa este un mare Sfânt. Cât de

[18] Vezi Cuviosul Paisie Aghioritul, *Părinți Aghioriți*, Editura Evanghelismos, București 2004.

mult a plăcut lui Dumnezeu! *„Antipa, martorul Meu cel credincios”*[19], spune în Apocalipsă.

– Gheronda, în Slujba și în Paraclisul Sfintei Varvara se spune că Sfânta vindecă boli molipsitoare.

– Care sunt bolile molipsitoare?

– Bolile, Gheronda, care se transmit prin microbi.

– Atunci s-o rugați pe Sfânta Varvara să vă ajute să nu transmiteți „microbul” invidiei printre voi. Să faci fotocopii după Paraclisul Sfintei Varvara și să le împarți surorilor.

– Gheronda, Sfânta Varvara este ocrotitoarea și a Artileriei.

– Da, un Sfânt poate face toate slujirile.

– Iar Sfânta Irina, Gheronda, este ocrotitoarea Jandarmeriei.

– Da, de aceea, când vreodată nu ai pace, să te rogi Sfintei Irina, care stăpânește tot corpul Jandarmeriei[20] și aduce pace[21], să aducă pacea și în inima ta.

– Gheronda, foarte des pierd lucruri și după aceea îmi trebuie multă vreme ca să le caut.

– De ce nu-l chemi pe Sfântul Mina, care are această „specializare”? Sfântul Mina descoperă imediat ceea ce pierdem, fără să aibă multe pretenții. Odată, când eram în viața de obște[22], mi-am pierdut cheile de la chilie – atunci încuiam chiliile, pentru că în mănăstire erau și diferiți mireni. „Nu-i nimic, mi-am spus, mă voi duce la tâmplărie”. Dar când caut, văd că lipsește și cheia de la tâmplărie. Merg la grajd, unde făceam samarele pentru animale, dar

---

[19] *Apocalipsa* 2, 13. Sfântul Antipa, Episcopul Pergamului, a trăit în vremurile Sfinților Apostoli și a primit mucenicia în Pergam. Pomenirea lui se prăznuiește la 11 aprilie.

[20] S-a spus în 1986.

[21] *Irina* (εἰρήνη) în limba greacă înseamnă *pace*.

[22] La Mănăstirea Esfigmenu între anii 1953-1955.

și de acolo lipsea cheia. „Unde să mă duc acum?", mi-am spus. Am aprins o lumânare Sfântului Mina și îndată am aflat toate cele trei chei acolo unde nici nu mă așteptam. O lumânare și s-a rezolvat totul! Cu lumânarea pe care le-o aprindem, Sfinții se simt obligați să ne ajute.

Eu nu știam că Sfântul Mina este pictat și călare. Mama mea, care l-a văzut odată, când i-a răspuns la o problemă, mi-a spus că Sfântul Mina umblă călare. Eu însă o țineam pe a mea și-i spuneam că numai Sfântul Dimitrie și Sfântul Gheorghie umblă călare. „Nu, mi-a spus mama, cel pe care l-am văzut era cu un cal castaniu și mi-a spus că este Sfântul Mina. «Cine ești? l-am întrebat. Sfântul Gheorghie are cal alb, Sfântul Dimitrie roșu, dar tu cine ești?». «Eu sunt Sfântul Mina», mi-a spus".

– Gheronda, Sfântul Spiridon îi poate cere lui Dumnezeu să-i păstreze trupul nestricat?

– Nu, cum să facă una ca aceasta? Sfinții nu cer astfel de lucruri. Dumnezeu a iconomisit să rămână nestricat trupul său, ca să fie ajutați oamenii. Și vedeți cum a rânduit Dumnezeu lucrurile! Deoarece Kerkira, Kefalonia și Zakintos sunt lângă Italia și oamenii ar fi putut fi atrași cu ușurință de catolicism, Dumnezeu i-a pus acolo stăvilar pe Sfântul Spiridon, pe Sfântul Gherasim și pe Sfântul Dionisie.

– Gheronda, când sunteți în mănăstire mă simt în mare siguranță. Iar când lipsiți și este vreo ispită, mă cuprinde frica.

– Nu te teme, aveți ocrotitori mari lângă voi. Să nu-i lăsați, ci să-i deranjați mereu. Când va fi nevoie, veți avea și bruma mea de ajutor omenesc, fie din Sfântul Munte, fie mai de aproape. Dacă în viața lumească frații cei buni se îngrijesc de surorile lor, cu cât mai mult se întâmplă aceasta în viața duhovnicească, care este mai înaltă. De aceea v-am și lăsat moștenire comoara pe care am avut-o,

pe Sfântul Arsenie, și firesc este ca și inima mea să fie aici, pentru că *„unde este comoara, acolo este și inima”*[23]. De altfel v-am spus: „Mănăstirii voastre, unde locuiește și Sfântul meu, voi lăsa tot ce am mai de preț”. De fapt Sfântul a și spus cuiva[24]: „Eu locuiesc în afara Tesalonicului”. De aceea, de vreme ce și el însuși a spus că locuiește aici, să-l rogi din partea mea – dacă tu șovăi –, să-și ia toiagul și să-i „aranjeze” pe demoni așa cum știe el.

În general aceasta este treaba tuturor Sfinților: să ne ajute și să ne ocrotească pe noi, oamenii cei chinuiți de ispititorii văzuți și nevăzuți. Iar treaba noastră este, pe cât ne stă în putință, să trăim duhovnicește, să nu-L mâhnim pe Hristos, să aprindem candelele la Sfinți și să-i rugăm ca să ne ajute. În această viață avem nevoie de ajutor, pentru a putea merge lângă Hristos. În cealaltă viață, dacă Dumnezeu ne va învrednici să mergem lângă El, nici pe Sfinți nu-i vom mai „obosi” și nici nu va exista motiv să-i rugăm să ne ajute.

Minunile Sfinților

– Gheronda, îmi este frică când fac ascultare singură la arhondaric.

– Să faci rugăciune cu șiragul de metanii la Hagiefendi, ca să se întoarcă hoțul să-ți ceară iertare[25].

– Eu, Gheronda, mă tem de demoni.

---

[23] Vezi *Matei* 6, 21.

[24] Este vorba chiar despre Starețul Paisie. (Vezi Cuviosul Paisie Aghioritul, *Sfântul Arsenie Capadocianul*, Editura Evanghelismos, București 2006, p. 37).

[25] Starețul Paisie face aluzie la anumite minuni făcute de Sfântul Arsenie (Hagiefendi), care, atunci când trăia, i-a silit pe unii hoți nu numai să fugă fără să fi reușit ceva, dar să se și întoarcă și să-și ceară iertare. (Vezi Cuviosul Paisie Aghioritul, *Sfântul*

– Să-l rogi pe Hagiefendi să-i facă să nu mai miște. Ce zici? Oare nu poate?

– Cum să nu poată, Gheronda?

– Știi că a blocat o mașină? Șoferul uitase cheile în ușa mașinii și i-au furat-o hoții. De îndată ce șoferul l-a chemat în ajutor pe Sfântul Arsenie, mașina s-a oprit în mijlocul drumului și astfel hoții au fost nevoiți s-o părăsească și s-o ia la fugă.

– Gheronda, medicii mi-au spus că trebuie să fac operație la cap.

– Mergi și lovește-te cu capul de sfântul Cap al Sfântului Arsenie[26]. Nu ai văzut cum i-a rezolvat Sfântul problema celeilalte surori? A făcut intervenția fără bisturiu și fără să-și dea seama chiar ea însăși. Slavă lui Dumnezeu! Nu te îndoi că te va ajuta și pe tine.

Sfântul Arsenie ajută. Un medic m-a rugat să mă rog pentru fetița lui care este bolnavă. L-am rugat pe Sfântul Arsenie și a ajutat-o puțin. Să vă rugați și voi cu șiragul de metanii, ca să săvârșească Sfântul minunea, astfel încât oamenii de știință să cunoască dumnezeiasca știință a lui Dumnezeu și să slăvească Numele Lui. Minunea este o taină. Se trăiește doar, nu se explică; mintea nu o poate tâlcui.

– Gheronda, astăzi oamenii nu mai au atâta evlavie la Sfinți cum aveau pe vremuri.

– Mai demult și cei care spuneau că sunt necredincioși credeau totuși în sinea lor în Dumnezeu. Îmi aduc aminte că în vremea când erau italieni în Konița, a luat foc pădurea și s-a răspândit zvonul că italienii l-au aprins pentru ca locuitorii din Konița să meargă să-l

---

Arsenie Capadocianul, Editura Evanghelismos, București 2006, p. 93-94, 99-100 ș.a.).

[26] Prin acest sfat Stareţul Paisie nu nesocotește ajutorul medical, ci vrea să ne îndemne să cerem cu credință ajutorul Sfinților.

stingă și astfel să-i prindă. Când locuitorii au auzit aceasta, s-au împrăștiat și au lăsat pădurea să ardă. Italienii au mers în Konița și l-au găsit pe primar, care era necredincios, și l-au întrebat: „Unde sunt oamenii?". „La treburile lor", a răspuns primarul. „De ce nu au mers să stingă focul?", l-au întrebat aceia. „A, pentru astfel de cazuri noi îl avem pe Sfântul Nicolae" (Mitropolia Koniței cinstește pomenirea Sfântului Nicolae). Și în acea clipă, deși mai înainte nu era nici un nor pe cer, s-au adunat niște nori și a început să plouă torențial. Când au văzut minunea, italienii s-au temut.

– Gheronda, există vreun Sfânt care să nu facă minuni?

– Este treaba lui Dumnezeu ca un Sfânt să facă sau nu minuni. Însă cele mai multe minuni ale Sfinților rămân necunoscute.

Nimic nu este greu pentru Dumnezeu și pentru un Sfânt care are îndrăznire la Dumnezeu. Hristos a spus: „Vă voi da putere să faceți minuni mai multe și mai mari decât am făcut Eu"[27]. Acest cuvânt al lui Hristos arată și smerenia Sa și bogăția de Har pe care ne-o dă. Este mișcătoare smerenia lui Hristos, căci a dat Sfinților Harul și puterea de a învia chiar și morți, precum El Însuși a făcut.

Prezența Sfinților este vie

– Gheronda, aș vrea să-l văd pe Sfântul Arsenie.

– A dori să-l vezi pe Sfântul Arsenie este primejdios, pentru că vrăjmașul îți poate plăsmui o închipuire, după care gândul să-ți spună că ești cineva, fiindcă, chipurile, te-ai învrednicit să-l vezi pe Sfânt. Mai departe, după ce îți va lipi etichetă că „ești cineva", vrăjmașul îți va rula

---

[27] Vezi *Ioan* 14, 12.

continuu filme prin imaginație. De aceea, să ai evlavie la Sfântul Arsenie, însă să nu dorești să-l vezi. Dacă ți se va arăta sau nu, aceasta este treaba Sfântului.

– Gheronda, atunci când un Sfânt i se arată cuiva, se poate să-l vadă și o a treia persoană?

– Nu există regulă pentru aceasta. Uneori îl vede, alteori numai îi aude glasul, iar alteori nici una, nici alta. Nu există o regulă anume. Acestea sunt lucruri care nu se pot explica.

Prezența Sfinților este vie. Chiar și atunci când noi nu-i găsim, ne găsesc ei. Când am plecat de la „Cinstita Cruce" și am mers la „Panaguda", Coliba era părăsită. Abia mă aranjasem într-o chilie. Luasem cu mine toate lucrurile pe care le aveam. Mineiele le aveam încă în cutii. A sosit vremea să fac Vecernia, dar de unde să scot Mineiele? Am luat calendarul să văd ce Sfânt se prăznuiește. Îmi pierdusem și ochelarii și nu vedeam literele mici din calendar, ca să citesc numele Sfântului care se prăznuiește și să fac Vecernia cu șiragul de metanii, rostindu-i numele. Am căutat trei sferturi de ceas și nimic. „O să treacă vremea tot căutând, mi-am zis. Să spun: *«Sfinți ai zilei, rugați-vă pentru noi!»*". După ce m-am rugat cu șiragul de metanii la Hristos și la Maica Domnului, am început să spun: *„Sfinți ai zilei, rugați-vă pentru noi! Sfinți ai zilei,..."*. Noaptea iarăși, ca să nu pierd vremea cu căutatul ochelarilor, am spus la fel: *„Sfinți ai zilei, rugați-vă pentru noi!"*. În acea clipă am văzut înaintea mea un ofițer purtător de lumină, plin de multă dragoste și afecțiune părintească, care s-a apropiat de mine cu bunătate și m-a umplut de o nespusă veselie. De vreme ce l-am văzut că este atât de bun, am prins curaj și l-am întrebat: „Unde ați slujit și cum vă numiți?". Atunci acela mi-a spus: „Sunt Sfântul Luchilian". Eu însă nu am auzit bine și l-am întrebat: „Sfântul Longhin?". „Nu, mi-a răspuns el, sunt Sfântul

Luchilian". Fiindcă numele lui mi s-a părut ciudat, l-am întrebat din nou: „Sfântul Lucian?". „Nu, mi-a spus iarăși acela, Sfântul Lu-chi-li-an". Atunci i-am spus: „Am și eu răni din război". Lângă Sfânt stătea un tânăr Doctor, în halat alb – era Sfântul Panteleimon –, căruia i-a spus să mă consulte. După ce m-a consultat, l-am auzit spunându-i Sfântului Luchilian diagnosticul meu: „Rănile lui s-au vindecat; numai pentru diplomă le vom lua în considerare". În continuare am simțit o mare bucurie și o îndoită odihnă. Apoi am căutat bine, am găsit ochelarii și m-am uitat în calendar. Era pomenirea Sfântului Mucenic Luchilian[28]. După-amiază am mers la un părinte cunoscut și am citit și Sinaxarul Sfântului.

Chiar și acum Sfântul mă satură cu dragostea sa și mă odihnește sufletește și trupește cu bucuria paradisiacă pe care mi-a împărtășit-o.



[28] Pomenirea lui se prăznuiește la 3 iunie.

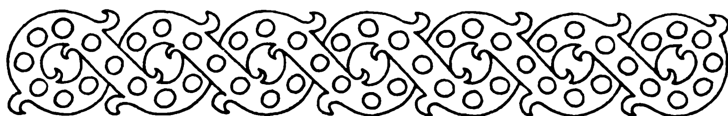
PARTEA A PATRA

„CEREȚI ȘI VI SE VA DA"

„Când te rogi pentru tine cu multă simțire a păcătoșeniei tale, atunci și un «Doamne miluiește» să spui pentru ceilalți, acest «Doamne miluiește» are mare putere".







CAPITOLUL 1

Rugăciunea pentru noi înșine

Să cerem mila lui Dumnezeu pentru noi înșine și pentru ceilalți

– Gheronda, când mă rog pentru cineva și simt umilință, atunci încetez să mă mai rog pentru acea persoană și fac rugăciune numai pentru mine.

– De ce? Acela nu are nevoie de rugăciune?

– Are, Gheronda, dar mă gândesc că în acel moment este mai bine să fac rugăciune pentru mine, pentru că nu știu când voi mai simți iarăși umilință.

– Bine, tu să huzurești, iar despre celălalt să spui: „Nu-mi pasă"? Cel puțin să spui: *„Miluiește-ne pe noi"*. Înlăuntrul lui *„pe noi"* sunt cuprins și eu și toți ceilalți. Eu spun: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi. Miluiește-ne pe toți și pe mine, dobitocul".

Mult ajută să împărțim rugăciunea noastră în trei părți: o parte pentru noi înșine, una pentru cei vii și una pentru cei adormiți. Cu toate că în felul acesta tot pentru noi facem mai multă rugăciune, pentru

că eu sunt unul singur, iar cei vii și cei adormiți sunt nenumărați.

– Gheronda, simt că nu-mi va ajunge întreaga viață ca să cer mila lui Dumnezeu.

– Te va milui Dumnezeu. Numai să te rogi simplu și neîncetat, cerând cu smerenie mila Lui pentru tine și pentru toți oamenii. Când cerem mila lui Dumnezeu și ne nevoim fără egoism, cu smerenie, cu mărinimie, Dumnezeu ne va da atât nouă, cât și celorlalți tot ceea ce avem nevoie.

– Gheronda, nu cumva trebuie să mai cer și altceva în afară de mila lui Dumnezeu?

– Înăuntrul milei lui Dumnezeu se cuprind toate. Dar dacă îți trebuie ceva concret, poți să ceri de la Dumnezeu.

– Gheronda, Sfântul Vasilie cel Mare spune: „În rugăciunea ta, după doxologia pe care o vei face, să ceri numai Împărăția lui Dumnezeu"[1]. La ce se referă?

– Se referă la faptul că mai întâi trebuie să căutăm Împărăția lui Dumnezeu și după aceasta toate celelalte *„se vor adăuga vouă"*[2], așa cum a spus Hristos. Nu să cerem una și alta și să uităm menirea noastră.

– Gheronda, Sfânta Scriptură spune să ne rugăm pentru orice[3] trebuință. Sfinții Părinți însă evitau să se roage pentru problemele lor personale. Eu cum să mă rog?

– Să te rogi pentru orice nevoie pe care o are sufletul tău și să dai mai puțină importanță nevoilor trupului. Și în *„Tatăl nostru"*, când spunem: *„Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi"*[4], nu cerem

---

[1] Locul nu a fost identificat.

[2] Vezi *Matei* 6, 33.

[3] Cf. *Matei* 21, 22.

[4] *Matei* 6, 11.

numai hrana materială, ci tot ceea ce ne trebuie ca să trăim duhovnicește, așa cum vrea Dumnezeu.

Odată, pe când eram la Coliba Cinstitei Cruci, părinții de la mănăstire, în loc să-mi aducă puțin vin, pe care îl așteptam ca medicament pentru problema pe care o aveam la intestine, mi-au adus, din greșeală, o sticlă de oțet. Nu am spus nimic, pentru că m-am gândit că așa a voit Dumnezeu. Trecuseră vreo patruzeci de zile și cu apa de ploaie pe care o beam, situația mea se agravase. Într-o zi am suferit mult. Ardeam de sete, dar mă temeam să beau, deoarece cu o zi înainte mă mai întremasem puțin după ce am băut, însă apoi m-am chinuit toată noaptea. La un moment dat, când am intrat în bisericuță ca să aprind candelele, am văzut o sticlă de vin în fața catapetesmei, sub icoana Maicii Domnului. Sticla era a mea – am recunoscut-o –, dar cum de era plină? Nu venise nimeni la mine în acele zile, iar eu intrasem de nenumărate ori în bisericuță și nu văzusem nimic înaintea catapetesmei. Era vin acrișor, medicament, exact așa cum îmi trebuia. În aceeași zi mi-au adus și de la mănăstire o sticlă mare de vin.

– Gheronda, dacă voi cere ceva de la Dumnezeu cu toată inima, oare îmi va da?

– Dacă îți este de folos, îți va da. Iar dacă nu-ți este de folos, cum să-ți dea? Ai văzut ce au pătimit evreii când au insistat ca Dumnezeu să le dea rege, deși îi înștiințase că încă nu erau pregătiți pentru aceasta[5]? Și a devenit rege mândrul Saul, care le-a pus biruri grele și i-a chinuit[6].

De multe ori credem că ceea ce cerem de la Dumnezeu este bun, însă nu este așa. Dumnezeu însă, Care

---

[5] Vezi *I Regi* 8, 4-22.

[6] Vezi *I Regi* 14, 24-31 și 22, 16-21.

din fire este bun, știe ce îi trebuie fiecăruia. De aceea să spunem: „Dumnezeul meu, gândul îmi spune că aceasta mă va ajuta, însă Tu cunoști mai bine ce este de folos pentru sufletul meu. *«Facă-se voia Ta»*”[7]. Prin urmare, când spunem cu toată inima noastră: *„Facă-se voia Ta”*, se va face voia lui Dumnezeu, care, în cele din urmă, va fi spre folosul sufletului nostru.

Rugăciune pentru nevoința noastră duhovnicească

– Gheronda, Sfântul Isaac Sirul scrie: *„Cum ceri să-L iubești pe Dumnezeu, de vreme ce nu te-ai curățat de patimi?”*[8]. Este cumva obrăznicie ca cineva să nu se fi curățat de patimi și să dorească să-L iubească pe Dumnezeu?

– Nu. De ce să fie obrăznicie? Se nevoiește cineva să se curețe de patimi și în același timp vrea și să-L iubească pe Dumnezeu. Amândouă se săvârșesc paralel. Dacă însă cineva nesocotește grija de patimile sale și cere în rugăciune să-L iubească pe Dumnezeu, unul ca acesta are obrăznicie.

– Gheronda, am citit undeva că dăruirea în rugăciune este pe măsura credinței și a căldurii inimii[9].

– Tu ce ceri de la Dumnezeu?

– Gheronda, cer să mă slobozească de asprime și să-mi înmoaie inima atunci când mă rog.

– *„Cereți și vi se va da”*[10], a spus Hristos. Dacă ceea ce ceri este un lucru bun și folositor, îl vei primi. Dacă

---

[7] *Matei* 7, 10.

[8] Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte Ascetice*, Epistola 4.

[9] Locul nu a fost identificat.

[10] Vezi *Matei* 7, 7; *Luca* 11, 9.

ceri de la Dumnezeu putere, pentru ca să te rogi să ți se ierte păcatele și să-i ajuți pe ceilalți, acesta este un lucru bun și ți-l va da. Dacă însă ceri să ți se dea harisma rugăciunii pentru a simți plăcere, bucurie în rugăciune, atunci cum să-ți dea așa ceva?

– Gheronda, uneori mă rog ca Dumnezeu să-mi dea dumnezeiasca luminare. Este corectă această cerere a mea?

– Mai întâi să te străduiești tu să o dobândești și numai după aceea să ceri de la Dumnezeu dumnezeiasca luminare, pentru că Dumnezeu vrea mai întâi strădința noastră și numai după aceea ne dă ceea ce-I cerem. Să cugeți, să te rogi, să iei aminte și să acționezi cu înțelepciune; și numai după ce vei face așa va veni dumnezeiasca luminare. Să presupunem că te întreabă cineva despre o problemă. Tu să nu te grăbești să răspunzi, ci să ceri lui Dumnezeu să te lumineze: „Dumnezeul meu, să zici, luminează-mă să spun ceea ce trebuie". Și Dumnezeu îți va da cuvânt, potrivit cu împrejurarea. Răspunsul grăbit este al minții, în timp ce răspunsul ce trece prin rugăciune este al lui Dumnezeu.

– Gheronda, lipsa trezviei mă face să-mi fie frică să cer de la Dumnezeu să mă ajute într-o anumită strădanie a mea, pentru că văd că nu pun în valoare prilejurile pe care mi le dă.

– Să ceri ajutorul lui Dumnezeu și, în același timp, să-L rogi să-ți dea și trezvie, ca să poți pune în valoare prilejurile pe care ți le va da.

– Gheronda, este corect să-L rugăm pe Dumnezeu să ne ajute să ajungem în Rai?

– Eu nu-L rog pe Dumnezeu să ajung în Rai, ci Îl rog să mă ajute ca să nu-L mâhnesc cu purtarea mea. Dar dacă voi ajunge în iad, asta nu înseamnă că-L

voi mâhni pe Dumnezeu? Prin urmare, nici în iad nu voi ajunge, de vreme ce-L rog să mă ajute să nu-L mâhnesc.

Rugăciunea în boală

– Gheronda, în ultima vreme am probleme cu inima și mă tem să nu pățesc ceva.

– Nu te teme. Toți trebuie să avem ceva, pentru că dacă avem ceva, atunci stăm la picioarele lui Hristos și-L rugăm ca să ne ajute.

– Gheronda, vă rog, rugați-vă pentru mine ca să mă fac bine.

– Nu-ți este de folos ca să faci rugăciune pentru aceasta. Dacă faci răbdare cu credință în Dumnezeu, vei primi pensie de la Serviciul de Asigurări al lui Dumnezeu, care este mai mare decât OAA[11]. Am citit undeva că un bolnav îl ruga pe Sfântul Panteleimon să-l facă bine, însă Sfântul nu-l vindeca. Acela însă a continuat să-l roage. În cele din urmă s-a vindecat. Dar când a murit și a mers în cealaltă viață, a văzut că, din pricină că se vindecase, a pierdut multe cununi. Atunci i-a spus Sfântului Panteleimon: „De ce m-ai vindecat, dacă ai știut că voi pierde cununile?".

– Gheronda, în ceea ce privește sănătatea, până în ce punct trebuie să mă las în mâinile lui Dumnezeu?

– Mai întâi să te încredințezi lui Dumnezeu și apoi să te încredințezi omului, medicului.

– Gheronda, cum trebuie să înfruntăm însă o boală grea?

– Înainte de a ne încredința medicilor, să premeargă rugăciunea, privegherea, ca să ajute Dumnezeu și

---

[11] Organizația Asigurărilor Agricole.

să-i lumineze pe medici. Puneți și puțin untdelemn din candela Sfântului Arsenie, beți puțină agheasmă, citiți și vreun psalm.

– Gheronda, din pricina bolii nu-mi pot îndeplini îndatoririle mele duhovnicești și din această pricină mă mâhnesc.

– Acum, când ești bolnavă, să nu faci nimic, nici *„Doamne Iisuse"*, nici metanii, ci numai să spui *„Slavă Ție, Dumnezeule!"*, și aceasta este de-ajuns[12].

– Gheronda, acum, când sunt bolnavă și sufăr, nu mă pot aduna în rugăciune.

– În acest caz rugăciunea se face și cu osteneală și cu durere; se face și cu nevoință și de aceea este auzită mai repede decât rugăciunea pe care o faci atunci când ești sănătoasă.

Să iubim puțin și durerea. Boala este o mare binecuvântare pentru om. Când omul conștientizează aceasta, o primește cu bucurie și cântă cu bucurie: *„Binecuvânta-voi pe Domnul în toată vremea"*[13]. Îmi aduc aminte de bătrânul Gavriil de la Karulia, care avea niște dureri de nesuportat... Iar când îl cuprindeau durerile, începea să cânte. Stătea mereu întins jos. Adeseori spunea: „Unii îmi spun: «Cruce, Cruce!», dar cuie nu am. Ce fel de cruce este aceasta fără cuie?".

– Câtă vreme a ținut asta?

– Destulă vreme, vreo doi ani. Era singur cu desăvârșire. Și să vedeți, în partea de jos a chiliei sale se făcuse o crăpătură. Iarna intra pe acolo un curent prospețel... Dar acela, în mijlocul durerilor și al frigului, psalmodia și slavoslovea pe Dumnezeu.

---

[12] Starețul se adresează unei monahii foarte bolnave, dar cu multă mărime de suflet.

[13] *Psalmul* 33, 2.

În boală psalmodia este medicament. Și grav bolnav să fie cineva și să sufere mult, când aude o psalmodie, îl mai lasă puțin durerea. Dacă va putea și el însuși să psalmodieze puțin, atunci chiar se va distra. Iată, eu în noaptea aceasta am suferit mult, dar am cântat la diapazon. Tot curajul pe care l-am avut, l-am dat acolo. Și știi câtă putere mi-a dat această psalmodie[14]?



[14] Starețul a spus aceasta la 11 iunie 1994, cu o lună înainte de adormirea sa.



CAPITOLUL 2

Rugăciunea pentru ceilalți

Rugăciunea pentru lume cu simțirea păcătoșeniei noastre

– Gheronda, uneori, când văd cât de mult suferă lumea, nu pot face rugăciune pentru mine însămi.

– Rugăciunea pentru noi înșine nu o facem numai pentru noi înșine, ci este absolut necesară ca o pregătire, pentru a putea sta înaintea lui Dumnezeu cu îmbrăcăminte cuviincioasă. Pentru a putea vedea durerea celorlalți, este nevoie să fii oarecum în regulă tu însăți. Iar când te rogi pentru tine cu multă simțire a păcătoșeniei tale, atunci și un *„Doamne miluiește"* să rostești pentru ceilalți, acest *„Doamne miluiește"* are mare putere, pentru că are multă smerenie. Iar smerenia atrage marea milă a lui Dumnezeu.

– Gheronda, eu simt nevoia să fac multă rugăciune pentru mine însămi, dar îi uit pe ceilalți.

– Ascultă, ca să ne dezbrăcăm de omul cel vechi, trebuie să facem rugăciune pentru noi înșine. Însă când se înmulțește dumnezeiasca dragoste, atunci omul uită de sine și se roagă pentru ceilalți. Tu, după ce faci mai întâi puțină rugăciune pentru tine, să-ți aduci aminte apoi de lumea cea chinuită, în general, de cei care s-au depărtat de Dumnezeu și de cei adormiți care nu au valorificat anii dăruiți lor de Dumnezeu, ca să se apropie de El, iar acum se căiesc – fără folos –, și să rostești rugăciunea: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-ne pe noi"*. Astfel te cuprinzi în rugăciune și pe tine însăți și pe toți cei care ți-au cerut să te rogi pentru ei, dar și pe toată lumea.

– Gheronda, mă preocupă durerea oamenilor, dar nu am îndrăznire ca să cer de la Dumnezeu să-i ajute. Iar gândul îmi spune: „Cum să te audă Dumnezeu, când tu ești așa de ticăloasă?"

– Nu-l asculta pe tangalachi care te prinde cu ispita de-a dreapta și te aruncă în deznădejde. Ci să spui: „Dumnezeul meu, sunt o ticăloasă, dar auzi-mă, pentru că din pricina mea sunt nedreptățiți ceilalți". Odată, pe când era mare secetă, un monah[15] din Sfântul Munte se ruga astfel: „Dumnezeul meu, Te rog, trimite puțină ploaie! Nu pentru noi, căci noi suntem călugări și am făgăduit să facem asceză. Fie-Ți milă de sărmana lume care suferă și care, cu toată suferința ei, ne dă și nouă din puținul ei. Dacă aș fi într-o stare duhovnicească bună, m-ai asculta și lumea nu ar suferi. Știu, sunt foarte păcătos, dar nu este o nedreptate să sufere lumea din pricina mea? Ajută-i! Ei nu au vreme să facă rugăciune, ci fac eu puțină rugăciune pentru ei". Într-un ceas, un ceas și jumătate ploaia a cuprins toată Macedonia, Thesalia și Sfântul Munte.

---

[15] Este vorba de însuși Starețul Paisie.

– Gheronda, când fac rugăciune pentru lume, gândul îmi spune că Dumnezeu se scârbește de mine, pentru că am lăsat mortul meu și merg să-i îngrop pe morții altora[16].

– Pe mortul tău nu l-ai îngropat atunci când ai devenit monahie? Să spui: „Dumnezeul meu, cum să mă asculți pe mine, nevrednica roaba Ta? Dar nu este păcat că lumea are atâtea probleme și suferă? Te rog, ajut-o!”. Când omul se roagă pentru aproapele său cu dragoste și cu smerenie și se nevoiește, având simțirea păcătoșeniei sale, Dumnezeu nu se scârbește de el, ci îl ajută și pe el și pe ceilalți. Dumnezeu se scârbește de cel care se consideră pe sine sfânt și se roagă pentru ceilalți, pe care îi consideră păcătoși.

Să faci din durerea celorlalți durerea ta

– Gheronda, ați spus că vom face un atelier de rugăciune. Când va fi aceasta?

– De voi depinde... Voi vedea data viitoare la ce stare duhovnicească ați ajuns și, în funcție de aceasta, vom face un atelier duhovnicesc de rugăciune. Dacă rugăciunea se va face cu durere, știți ce putere va avea? Vă veți ruga pentru problemele lumii și toți oamenii care în acea vreme vor cere ajutor de la Dumnezeu și se vor afla pe aceeași frecvență, vor primi ajutorul Său. Eu simt sufletele care se roagă; simt rugăciunea lor ca niște valuri-valuri de putere. De multe ori îmi dau seama și de ceasul în care un bolnav a făcut rugăciune și s-a folosit.

---

[16] Cf. *Matei* 8, 22 și *Luca* 9, 60. *„Lasă-i pe morți să-și îngroape pe morții lor”.*

– Gheronda, sufletele pentru care vă rugați simt aceasta?

– Da, simt că le „pricinuiesc cutremur”, sunt mișcate sufletește. Când se face rugăciune cu durere, chiar și oamenii necunoscuți sunt înștiințați lăuntric.

– Gheronda, când este mai bine-primită de Dumnezeu rugăciunea noastră făcută pentru ceilalți?

– Când o simțim. Și o simțim atunci când ne punem pe noi înșine în locul celorlalți. Dacă ne punem în locul bolnavilor sau al celor adormiți, asta ne va ajuta să ne rugăm cu durere. Durerea coboară în inimă și atunci rugăciunea noastră se face din inimă.

– Gheronda, nu mă pot ruga atunci când mă copleșesc gândurile.

– De ce te gândești doar la tine, bunul meu copil, și nu te gândești puțin și la lumea care suferă? Știi câte familii s-au distrus, câți copii nenorociți sunt, fără nici o milă, părăsiți pe drumuri sau în așezăminte sociale? Câți nu strigă în această clipă: „Ajutor! Ajutor!” și nu există nimeni lângă ei ca să-i ajute? Câți nu se îneacă în largul mării, câți nu se sinucid, câți nu suferă? Atâția oameni au nevoie de rugăciunile monahilor, iar noi să ne pierdem timpul, care este atât de prețios, cu gânduri bandajate sau cu mofturi copilărești și să nu ne facem nici măcar îndatoririle duhovnicești așa cum trebuie? Caută să ieși din sine și să faci din durerea celorlalți durerea ta. În felul acesta vei afla și pacea, vei primi și plată de la Dumnezeu, și îi vei putea ajuta și pe alții.

Într-o noapte, pe când eram la Mănăstirea Filotheu, care pe atunci era idioritmică, în timp ce făceam priveghere în chilia mea, mi-am dat seama că cineva, care avea nevoie de ajutor, a venit la poarta mănăstirii. Era un om chinuit, care avea și demon.

Poarta mănăstiri se închidea odată cu apusul soarelui și se deschidea a doua zi dimineața. „Ce să fac acum?", mi-am spus. „Dacă aș putea să-i dau ceva să mănânce... Cum să aștepte flămând până dimineața?". Atunci mi-a venit un gând. M-am dus și am luat câteva alimente[17], le-am pus într-un coșuleț, pe care l-am legat cu o frânghie, și l-am coborât pe fereastra de la chilia mea, care dădea înspre exteriorul mănăstirii. Starea lui era atât de gravă, încât nu mă puteam liniști. Toată noaptea m-am rugat cu durere, spunând: „Dumnezeul meu, eu atât am putut face. Nu sunt vrednic să Te rog să ajuți făptura Ta, dar oare nu este păcat să se chinuiască din pricina mea?". Dimineața, când s-a deschis poarta și acel om a intrat înăuntru, am văzut că se făcuse bine. S-a închinat în biserică și a slăvit pe Dumnezeu. Bunului Dumnezeu I S-a făcut milă de el și l-a slobozit de diavol.

– Gheronda, când se roagă cineva pentru un om îndurerat, mintea merge la Hristos sau la durerea omului?

– Nu cere ajutor de la Hristos? Pornește de la durerea omului, dar se întoarce la Hristos.

– Când inima mi se împietrește, Gheronda, îmi aduc aminte de diferitele greutăți prin care am trecut și cer de la Dumnezeu să-i ajute pe toți cei ce trec prin probleme asemănătoare.

– Este bine aceasta. Așa să faci, de vreme ce astfel îl înțelegi mai bine pe celălalt și suferi împreună cu el. Să spui: „Dumnezeul meu, așa cum mie mi-ai făcut atât de mult bine, tot astfel ajută-l și pe fratele meu, care este mai bun decât mine".

---

[17] În Sfânta Mănăstire Filotheu Starețul, pentru o vreme, a fost *dohiar*, adică responsabil cu primirea, depozitarea și împărțirea alimentelor.

– Gheronda, este bine ca, atunci când mă rog pentru mântuirea unui suflet, să Îl rog pe Dumnezeu să nu îngăduie să i se întâmple ceva rău?

– Ba da, binecuvântato, și aceasta vine tot din durere. Dumnezeu este mișcat când, cel care se roagă, are înlăuntrul lui dragoste pentru aproapele, însă în cele din urmă Dumnezeu face ceea ce este de folos sufletului.

Rugăciunea pentru cazuri concrete și pentru toată lumea

– Gheronda, mă mâhnesc când văd că se sfârșește slujba, iar eu nu m-am putut ruga din pricina moleșelii.

– Ca să alungi moleșeala, să te gândești la ceva care să-ți stârnească interesul duhovnicesc.

– Dar există oare, Gheronda, vreun interes mai mare decât cel pentru durerea lumii?

– Da, dar nu te ajută dacă te gândești la durerea lumii în general și nedefinit. Să te gândești la cazuri concrete de oameni care au mare nevoie, așa încât să te doară și astfel rugăciunea ta să se facă din inimă. Gândește-te la un caz pentru care te doare mai mult, apoi îndreaptă-ți atenția și spre alte cazuri. Să spunem că într-un război sunt mulți răniți. Bine este să-i poți simți pe toți, chiar și fără să-i vezi. Iar dacă nu poți să-i simți fără să-i vezi, mult mai mult te va ajuta când îl vei vedea pe unul care și-a tăiat puțin degetul. Atunci să-ți spui: „Închipuiește-ți ca acest sărman să fie mutilat; să i se fi tăiat mâinile sau picioarele! Și câți oameni nenorociți nu sunt cu mâinile sau cu picioarele tăiate!". Pentru că una este să afle cineva că a deraiat un tren și alta să vadă înaintea ochilor un întreg tren deraiat și

o mulțime de victime. Când te rogi pentru o anumită problemă care te doare, te ajuți și tu însuți, îl ajuți și pe aproapele tău.

– Gheronda, când sună clopoțelul în vremea Proscomidiei[18], menționez cazuri generale, de pildă, văduve, orfani, părăsiți, dar nu le pomenesc numele. Este bine?

– Și eu fac la fel. Dar să te rogi cu durere. Iar preotul nu e de ajuns să scoată părticele la Proscomidie și să citească numele formal, ci trebuie să se roage pentru fiecare cu durere. Făcând așa, va vedea minuni. Odată au dus un demonizat la un preot și l-au rugat să săvârșească Dumnezeiasca Liturghie. Când a fost să-l pomenească la Proscomidie, înainte de a scoate părticică pentru el, preotul a spus cu multă durere: „Doamne, vezi cât de mult suferă făptura Ta. Slobozește-o de înrâurirea demonului. *«Pomenește, Doamne, pe robul Tău...»*". Atunci demonul nu a mai putut suferi și a ieșit.

– Gheronda, ajută mai mult să se roage cineva pentru o singură problemă mai multă vreme sau să treacă de la o problemă la alta și în felul acesta să simtă durerea întregii lumi?

– De ce să se ocupe numai de o problemă? Să se ocupe de mai multe; de una, de alta, și tot așa, neîncetat. Iar după aceea să cugete în general la durerea lumii și să se roage. Felul acesta de a te ruga Îl mișcă pe Dumnezeu, pentru că are noblețe în el.

– Gheronda, ce să cerem în rugăciunea noastră pentru toată lumea?

– Să ne rugăm ca toți să dobândească Raiul. Hristos S-a jertfit ca să se mântuiască toți oamenii, și

---

[18] Potrivit tradiției athonite, preotul, înainte de a încheia Proscomidia, sună clopoțelul, iar credincioșii pomenesc în taină nume de creștini ortodocși vii și adormiți, în timp ce el scoate părticele pentru ei.

cei care sunt aproape de El și cei care sunt departe. Așadar, să ne rugăm ca toți să-L cunoască pe Dumnezeu, să-L iubească, să se facă plăcuți Lui și să se mântuiască; să ajungă toți în Rai. Cineva[19] spunea: „Dumnezeul meu, eu am trăit Raiul de aici, de pe pământ. Du-mă pe mine în iad, iar pe fratele meu bagă-l în Rai". Dar și în iad de va merge un astfel de om, cu marea lui dragoste, care îl va însoți și în iad, cred că va transforma acea mică bucățică de iad în Rai, deoarece acolo unde există dragoste, acolo este Hristos, iar acolo unde este Hristos, este Raiul.

Rugăciunea pentru cei care ne cer să ne rugăm

– Gheronda, când oamenii ne cer: „Fă rugăciune pentru copilul meu, care are examene" sau: „Fă rugăciune pentru cutare, care va face operație", este nevoie să întrebăm după aceea dacă a mers bine?

– De ce să întrebi dacă a mers bine? Ca să spui: „Slavă Ție, Dumnezeule, că a fost bună rugăciunea mea!"? Ți-ai făcut datoria? Te-ai rugat? Nu trebuie să mai faci altceva.

– Gheronda, cum vă rugați pentru numele care vi le dau creștinii să le pomeniți?

– Înainte de operație[20] citeam în picioare pomelnicele cu nume, făcând între timp și metanii. După ce am ieșit din spital, le citeam întins pe pat, întors într-o

---

[19] Este vorba de însuși Starețul.

[20] În februarie 1994 Starețul a fost supus unei intervenții chirurgicale pentru extirparea unei tumori maligne din intestinul gros.

parte. Și după ce mi-am revenit puțin, am început să le citesc iarăși în picioare.

– Gheronda, atunci când unii închinători ne dau nume ca să-i pomenim la Paraclis, dar nu știm pentru ce probleme, cum să ne rugăm?

– Să spuneți: *„Doamne, miluiește pe robii Tăi, ale căror probleme Tu le cunoști"*.

– Dar atunci când ne rugăm pentru persoane despre care nu știm dacă trăiesc sau au murit?

– Atunci să spuneți: *„Doamne Iisuse Hristoase, miluiește pe robii Tăi"*.

– Gheronda, câteodată uit să fac rugăciune pentru cei care îmi spun să mă rog pentru ei într-o anumită zi și pentru o anumită problemă.

– Să începi rugăciunea ta cu aceste persoane și să spui: *„Pomenește, Doamne, pe robii Tăi care ne-au poruncit nouă să ne rugăm pentru dânșii"*[21]. Să pomenești numele lor o dată, de două ori, după care să te rogi pentru toată lumea, spunând: *„Doamne Iisuse Hristoase, miluiește pe robii Tăi"*.

– Alteori, Gheronda, nu-mi mai amintesc numele oamenilor care mi-au cerut să mă rog pentru ei.

– Când nu-ți mai amintești numele care ți-au fost date, să pomenești diferitele cazuri în general: adică pe bolnavi, pe copiii care s-au rătăcit etc. La început să spui: „Dumnezeul meu, ajută-i mai întâi pe cei care au mai multă nevoie", după care să continui cu *„miluiește pe robii Tăi"*.

– Gheronda, eu îmi notez numele oamenilor care cer rugăciune pentru diferite probleme: pentru sănătate, pentru luminare etc., dar numele se înmulțesc

---

[21] Cerere de dinainte de *„Pentru rugăciunile..."* de la apolisul Miezonopticii și al Pavecerniței.

mereu. Cât timp trebuie să le păztrez și să mă rog pentru acești oameni?

– Să faci mai întâi rugăciune pentru numele care ți-au fost date de curând, după care să spui: *„Doamne Iisuse Hristoase, miluiește pe robii Tăi și pe toată lumea Ta"*, ca să nu plece trenul cu puțini călători.

– Gheronda, când mi se cere să fac rugăciune pentru o problemă, câtă vreme trebuie să mă rog?

– Depinde de problema pe care o are acela, dar și de cât de mult te-a durut pe tine pentru el. Se poate să nu aibă o problemă gravă, dar fiindcă te-a durut pentru el, poți să te rogi și ani întregi. Este de-ajuns însă dacă faci chiar și numai un șirag de metanii.

– Adică, Gheronda, care va fi criteriul care să-mi arate că m-am rugat cât trebuie pentru o problemă?

– Să te rogi atât timp cât rugăciunea nu-ți devine o corvoadă. Iar cât privește cantitatea, depinde și de timpul pe care-l ai la dispoziție. Să știi însă că ceea ce are valoare nu este cât se roagă cineva, ci cum se roagă. Se poate ca cineva să acorde multă vreme rugăciunii și să creadă că se roagă, dar în realitate să nu se roage, deoarece nu se roagă cu durere. Iar altul poate că nu se roagă mult, însă rugăciunea lui are calitate, pentru că se roagă cu zdrobire și cu smerenie. Desigur, atunci când există și cantitate și calitate, atunci sufletul mărinimos primește Har îndoit și binecuvântare de la Dumnezeu.

– Gheronda, atunci când vin în mănăstire oameni cu multe probleme și-mi dau numele lor ca să fac rugăciune, mă doare pentru ei, însă, uneori, nu am timp suficient ca să mă rog pentru nevoile lor și mă chinuie gândul.

– Îți spune cineva durerea sa, iar tu îl asculți și oftezi adânc. Atunci, chiar dacă nu apuci să te rogi

pentru el, acest suspin are valoarea mai multor ceasuri de rugăciune; este o rugăciune din inimă și aduce rezultate pozitive. Sau citești numele care ți se dau și te mâhnești că nu ai vreme să faci ceva mai mult. Un suspin din inimă, care însoțește fiecare nume, este scris acolo sus, în Cer; se suie direct la tronul lui Dumnezeu.

Rugăciunea pentru bolnavi

– Gheronda, acum, când sunt bolnavă, ce lucrare duhovnicească să fac?

– Cât poți, să cânți încet sau să spui Rugăciunea lui Iisus și să ceri de la Dumnezeu sănătate pentru tine și pentru ceilalți oameni, pe care, acum, că ești bolnavă, îi înțelegi mai bine. Acum ai toate condițiile pentru rugăciune, chiar și durerea, care este condiția principală ca să te rogi cu durere pentru cei îndurerați și pentru ca rugăciunea ta să fie din inimă. Aceasta și este lucrarea principală a monahului. Dacă vei înțelege aceasta, nu te vei mâhni, ci te vei ruga neîncetat, mulțumind lui Dumnezeu.

– Gheronda, unii oameni trimit la diferite mănăstiri nume de bolnavi, ca să fie pomeniți.

– Este bine, însă nu ajunge numai atât. Trebuie să se roage și ei înșiși, dar să le spună și bolnavilor să facă rugăciune. Nu trebuie să-și odihnească gândul că au trimis numele lor la mănăstiri.

– De ceva vreme, Gheronda, îmi vine să-L rog pe Dumnezeu să-l ia pe fratele meu la El, căci se chinuiește din pricina infirmității lui.

– Nu-I propune tu soluții lui Dumnezeu. Încredințează-I Lui problema aceasta. Dumnezeu știe folosul

copilului Său și, ca un Părinte iubitor, va acționa ca atare.

– Gheronda, cum faceți rugăciune pentru un bolnav a cărui viață este în primejdie?

– Mă străduiesc să fac tot ceea ce pot cu rugăciunea și cu asceza, după care las totul în mâinile lui Dumnezeu, Care este din fire bun.

– Gheronda, de vreme ce Dumnezeu cunoaște ce îi este de folos fiecărui bolnav, de ce mai este nevoie ca noi să ne rugăm pentru bolnavi?

– Noi suntem datori să-L rugăm pe Dumnezeu și, dacă sănătatea sau prelungirea vieții este pentru mântuirea sufletului său, Bunul Dumnezeu îndată va ajuta. Dacă însă nu-L vom ruga, evoluția bolii va decurge firesc.

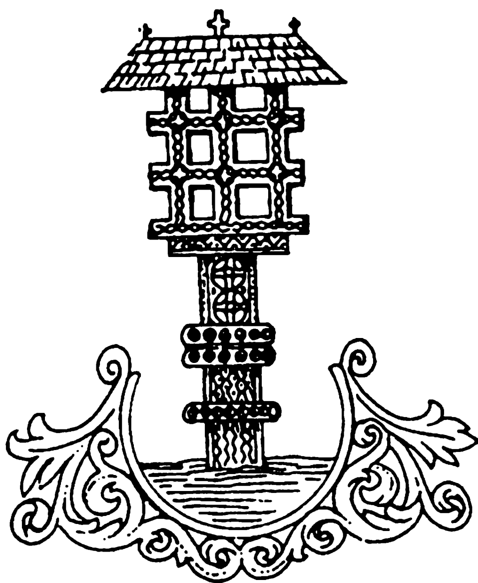
Rugăciunii cu durere îi urmează dumnezeiasca mângâiere

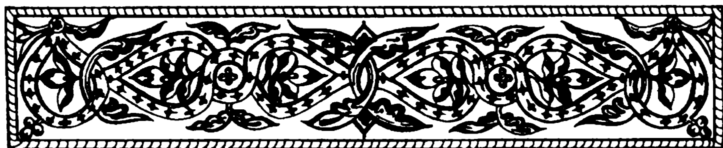
– Gheronda, când aud problemele lumii, simt că mă topesc de durere înlăuntrul meu. Oare aceasta înseamnă că am puțină credință?

– Ascultă. Neliniștea pentru noi înșine este puțină credință, iar neliniștea pentru aproapele este durere. Adevărata suferință pentru durerea celorlalți este însoțită de rugăciune și urmată de dumnezeiasca mângâiere. De aceea, să te rogi cât de mult poți, după care să le lași pe toate în mâinile lui Dumnezeu și să te liniștești. Oare Dumnezeu suferă mai puțin decât tine pentru făpturile Sale? De ce să te neliniștești?

Celui care suferă duhovnicește și îl doare pentru ceilalți, Dumnezeu îi dă multă mângâiere, pentru că altfel nu ar putea răbda. Știți cât mă amărăsc scrisorile

pe care le primesc de la oamenii care au o grămadă de probleme? Amărăciune, venin este în gura mea, după care nici nu mai vreau să mănânc. Însă din această durere iese adevărata bucurie. Dumnezeu răsplătește durerea cu o bucurie pe măsură; mângâie cu o astfel de mângâiere, pe care nu o poți purta. Deși mai înainte sufereai pentru altul și plângeai, acum simți o veselie nespusă. Ca și cum ți-ar fi spus Bunul Dumnezeu: „Nu te mâhni, fiul Meu, căci am auzit cererea ta”.





CAPITOLUL 3

Rugăciunea pentru cei adormiți

„Mutatu-s-a de la moarte la viață”

– Gheronda, vă doare?

– Tu ce spui? Dacă nu voi apuca zorile, atunci voi avea o zi mare; nu va însera niciodată, nici nu se vor ivi zorile. Soarele țineți-l voi[22]!

– Gheronda, cum se simte cineva care i s-a apropiat vremea să plece din această viață și este aranjat duhovnicește?

– De unde să știu?

– Nu v-a spus nimeni niciodată?

– *„Mutatu-s-a de la moarte la viață”*[23]. Nu spune așa? Așadar, această viață este moarte și moartea este mutare către adevărata viață. Prin urmare, merge bucuros către viață.

---

[22] Starețul a spus aceasta la 28 iunie 1994, adică cu două săptămâni înainte de adormirea sa.

[23] *Ioan* 5, 24.

– Gheronda, mulți Sfinți au văzut unele suflete când au plecat din trup. Cum sunt?

– Sunt ca și copiii. În cealaltă viață toți vor fi ca Îngerii: nu vor exista nici bărbați, nici femei, nici bătrâni, nici prunci; toți vor fi de un singur sex și vor avea aceeași vârstă. De aceea, atunci când vede cineva suflete plecând din viață, le vede ca pe niște copii. Chipul are însușirile persoanei respective, dar sunt ca de copil.

Când eram la Chilia Cinstitei Cruci, îl cercetam uneori pe bătrânul Filaret[24]. Era un bătrânel foarte evlavios, care locuia la o chilie apropiată. Vreme de cincisprezece ani, până când el însuși s-a îmbolnăvit, l-a slujit pe ucenicul său, Părintele Vartolomeu, care suferea de parkinson. Ultima oară când am mers la chilia lui, l-am găsit căzut jos. Avea o lună de când nu mâncase nimic, ci bea numai puțină apă. Nici să se întindă nu putea. Dormea încălțat, rezemat de perete. Hainele i se lipiseră de trup, iar încălțămintea era plină de lichid, pentru că i se crăpaseră picioarele și îi curgea din ele sânge și apă. Însă el înfrunta toată această situație ca și cum nu s-ar întâmpla nimic. „Și acestea, spunea el, sunt binecuvântare de la Dumnezeu". L-am ridicat și l-am rugat pe Părintele Vartolomeu să-mi îngăduie să rămân o noapte la coliba lor ca să-i ajut, însă el nu a voit. Mi-a spus să vin la ei a doua zi. Însă la miezul nopții, în vreme ce mă rugam cu șiragul de metanii, ce să văd? Îl văd pe bătrânul Filaret cu chip luminos, având în jur de doisprezece ani, mergând spre Cer în mijlocul unei lumini cerești. Atunci mi-am dat seama că adormise în Domnul.

---

[24] Vezi Cuviosul Paisie Aghioritul, *Părinți Aghioriți,* Editura Evanghelismos, București 2004, p. 88-92.

– Gheronda, în primele patruzeci de zile trebuie să ne rugăm mai mult pentru cel care a adormit?

– Da, pentru că sufletul este neliniștit, fiindcă nu știe cum va fi judecat.

Odată am întâlnit aici afară, lângă arhondaric, o femeie în vârstă, care cerea să intre să ia binecuvântare de la mine. I-am sărutat și eu mâna, pentru că am văzut Harul lui Dumnezeu în acest suflet. După puțină vreme a devenit monahie. Când a adormit, moartă fiind, am sărutat-o cu multă evlavie. Apoi mi s-au întâmplat două lucruri. Unul aici, la mănăstire, iar celălalt la Coliba mea. Primul s-a petrecut la șapte zile după adormirea ei. Am văzut sufletul ei ca un îngeraș, care semăna cu o copiliță de doisprezece ani; strălucea cu totul. A doua oară mi s-a arătat în somn. Mi-a făcut metanie cu recunoștință și mi-a mulțumit pentru rugăciunea pe care am făcut-o pentru ea. Am fost foarte emoționat și mi-a pricinuit multă bucurie. Când am mers să notez data, am văzut că era a patruzecea zi de la adormirea ei. Acest suflet avea multă bunătate și are multă recunoștință.

Să ne rugăm mereu pentru cei adormiți

– Gheronda, la gropniță trebuie să ardă candelă?

– Da, este un prinos adus celor adormiți. Chiar și numai o lumânare dacă aprindem pentru sufletul unui adormit, îl ajută mult.

Mereu să ne aducem aminte de cei adormiți și să ne rugăm pentru ei. Să nu uităm să ne rugăm pentru sufletele lor, ca să afle odihnă. Eu, de fiecare dată când am Dumnezeiasca Liturghie la Colibă, fac și

parastas pentru toți morții ale căror *„nume nu au fost pomenite"*. În Sfântul Munte, la mănăstiri, vineri seara săvârșesc parastas cu colivă pentru cei adormiți, iar sâmbătă dimineața fac Utrenia în biserica cea mare, apoi Dumnezeiasca Liturghie la bisericuța cimitirului. Acolo, la cimitir depunem armele. De la această „casă" vom merge în cealaltă.

– Gheronda, cum să mă rog pentru cei adormiți?

– Să spui în general: *„Dumnezeule, odihnește sufletele adormiților robilor tăi"*, iar dacă-ți vine în minte vreun nume al unuia ce a adormit sau dacă afli că a murit de curând vreun cunoscut sau un necunoscut, pomenește-l cu aceeași rugăciune.

Este bine să ne aducem aminte mai întâi de adormiții care au mai multă nevoie, apoi de toți cei care au mai puțină nevoie, iar la sfârșit de cei cunoscuți. Eu, deși niciodată nu mă gândesc la părinții mei, dacă se întâmplă să fiu obosit sau nu am vreme să fac rugăciune în general pentru cei adormiți, îi văd în somn pe părinți. Și aceasta pentru că, atunci când mă rog pentru cei adormiți în general, se folosesc și ei și se bucură, în timp ce atunci când nu mă rog, sunt lipsiți de această mângâiere. Dacă sărmanii adormiți se folosesc din neînsemnatele rugăciuni pe care le facem, atunci ar trebui ca pe noi, călugării, să ne jupoaie și să ne săreze de vii dacă nu ne rugăm pentru ei.

Cei adormiți au nevoie de rugăciune

– Gheronda, când e slujbă în biserică, eu mă rog mai mult pentru mine. Chiar și atunci când se citește: *„Fericiți cei fără prihană în cale"*[25], care este pentru

[25] *Psalmul* 118.

cei adormiți, de multe ori continui rugăciunea pentru mine însămi.

– Ce, vrei totul numai pentru tine? Cei adormiți au nevoie de rugăciunea noastră, pentru că ei nu mai pot face nimic, în timp ce noi putem să-i ajutăm în vreun fel.

În Sfântul Munte era un mirean pe nume Ioan, care umbla peste tot și întreba: „Ai vreo treabă de făcut? Ce treabă vrei să-ți fac?". Era atât de bun, încât Părinții îi spuneau să se facă monah. Acela însă le răspundea: „Nu, nu! Numai să vă rugați pentru mine, pentru că nu vă puteți închipui ce om rău am fost, ce am făcut în război". Într-o zi, când m-a ajutat să fac un proschinitar, mi-a spus: „Să te rogi pentru mine, pentru că sunt foarte păcătos". De atunci n-am mai știut nimic de el. După o vreme, a venit un părinte și mi-a spus: „Bătrânul Ioan a adormit. Mi s-a arătat de două ori și m-a trimis să-ți spun să-l pomenești la cei adormiți". Ce se întâmplase? Bătrânul Ioan a mers la o mănăstire și-i ajuta pe monahi. Înainte de a muri i-a spus ieromonahului care avea grijă de cimitir: „Frate, sunt foarte păcătos. Te rog ca în fiecare zi să-mi faci un *«Trisaghion»* la mormânt". Și într-adevăr, în fiecare sâmbătă ieromonahul mergea la mormântul lui Ioan și îi făcea *„Trisaghion"*. Însă după puțină vreme ieromonahul a primit ascultare la arhondaric. Uneori își aducea aminte să facă „Trisaghion", alteori nu. Într-o noapte i s-a arătat bătrânul Ioan în somn și i-a spus: „Te rog să nu mă uiți. Iar dacă nu-mi poți face *„Trisaghion"*, atunci mergi la Părintele Paisie și spune-i că am murit, căci, deși își aduce aminte de mine în fiecare zi, el însă mă pomenește la vii, ca să mă pocăiesc. Eu acum nu mai pot să mă pocăiesc".

Cei adormiți au mai multă nevoie de rugăciune decât cei vii, deoarece pentru cei vii există nădejdea pocăinței. Iar Dumnezeu vrea să existe oameni care să-L roage să-i ajute pe cei adormiți, de vreme ce încă nu s-a făcut Judecata din urmă. În război un soldat grav rănit i-a cerut unui preot apă, însă acela nu i-a dat. L-a trecut cu vederea, deși avea în bidonul său puțină apă. După o vreme rănitul a murit, iar preotul, de îndată ce a conștientizat greșeala sa, nu-și mai găsea liniștea. Îl pomenea continuu. A venit și la Coliba mea și mi-a spus durerea sa. Sărmanul, avea multă jertfire de sine, dar nu-și dădea seama cum de a putut face aceasta. A îngăduit Dumnezeu, adică a luat puțin Harul de la el, căci cel rănit avea mare nevoie de rugăciune. Dacă preotul i-ar fi dat apă, l-ar fi uitat, în timp ce acum, mustrându-l conștiința, se roagă neîncetat pentru el.

Ușurarea celor adormiți

– Gheronda, care este ajutorul pe care îl primesc cei adormiți prin rugăciunea noastră?

– Să-ți dau un exemplu. Dacă într-o zi m-ai găsi în beci și i-ai spune Stareței: „Ce păcat! Nu este mai bine să-l punem sus la etaj, astfel încât să vadă soarele câtă vreme va mai trăi?”, ce zici, nu ar face Starețа aceasta?

– Sigur ar face-o, Gheronda.

– Ei, așadar, dacă Starețа ar face aceasta, cu atât mai mult nu va dărui Dumnezeu celor adormiți ușurarea pe care o cerem de la El? Nu-i va muta într-o temniță mai bună sau chiar într-un apartament?

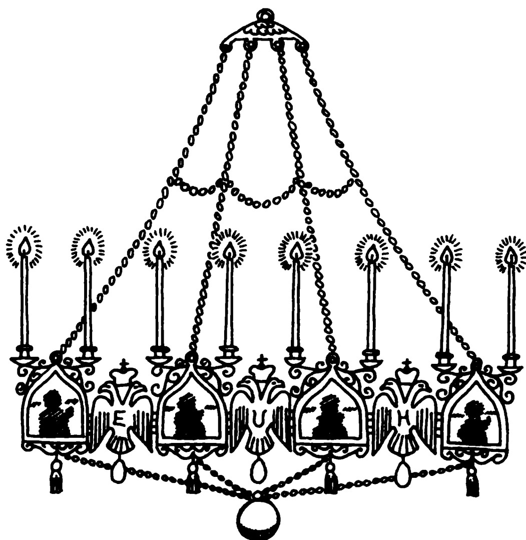
Când eram tânăr, am cunoscut o bătrână care, spre deosebire de fiica ei care era foarte milostivă, ea era foarte zgârcită. Numai cu mine nu se zgârcea, pentru

că mă iubea mult. La trei ani după moartea ei – nu se făcuse încă dezgroparea osemintelor ei –, în timp ce rosteam Rugăciunea lui Iisus, mi s-a întâmplat ceva ciudat. Nu știu ce a fost, dar la un moment dat am auzit cum m-a strigat un tânăr să mergem s-o vedem pe bătrână, pentru că mă chema. M-a luat și m-a dus la mormântul ei. A ridicat placa de pe mormânt și am văzut-o pe bătrână, care îndată a început să strige: „Călugăre, mântuiește-mă! Călugăre, mântuiește-mă!”. Era pe jumătate descompusă și răspândea un miros de nesuportat. M-a durut atât de mult pentru ea, încât am îmbrățișat-o strâns, cu durere, și am sărutat-o. Cu toate că mirosea foarte urât, nu am voit să mă despart de ea, câtă vreme ea nu mă depărta. M-a mișcat foarte mult această întâmplare. Când există dragoste adevărată cu durere, nu te îngrețoșezi nici de trupurile putrezite, nici de mirosul urât. Deși mă scârbesc lăuntric atunci când văd o femeie lumească împodobită și parfumată, totuși de această femeie nu-mi venea să mă despart, cu tot mirosul urât pe care-l scotea. În viața duhovnicească se petrec lucruri ciudate. Dumnezeu a rânduit s-o văd în această stare, pentru că avea nevoie de multă rugăciune. Apoi am făcut rugăciune pentru acest suflet. La două luni de la această întâmplare, iată că într-o noapte mă văd într-o prăpastie care avea forma unei pâlnii. Din nefericire acolo se aflau mulți oameni cu chipurile urâte, negre, care se chinuiau înfricoșător. Mai sus am văzut-o pe bătrână, șezând pe un nor alb. Părea că este departe, însă era aproape de mine. Era ca un copil, având trăsăturile chipului ei, iar alături se afla un Înger – cred că Îngerul ei păzitor –, care îi freca fața și i-o curăța. Avea un chip plăcut. Am îmbrățișat-o. Am simțit multă bucurie, ceva deosebit.

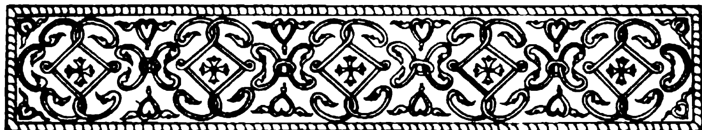
Cei adormiți sunt inculpați; sunt robiți. Uneori, când îmi aduc aminte de un cântec patriotic, îl spun alegoric pentru cei adormiți:

„Libertate, liberează-mi trupul neputincios,
libertate, dăruiește-mi un glas melodios.
Dă-mi flacără în inima mea, pe care au ofilit-o durerile,
ca să-ți cânt bucuria mea ca privighetoarea primăverii.
Cântarea să răsune adânc în pământul oropsit,
puțin balsam să se verse în sufletul celui robit".

Acest cântec îl spun și pentru mine. Oare, nu și pe mine m-au ofilit durerile[26]? Rob sunt în această viață. Iar atunci când spun *„pământul oropsit"*, care se referă la creștinii de sub stăpânirea turcească, mă gândesc la cei adormiți care sunt robiți și-L rog pe Mult-Milostivul Dumnezeu să verse *„puțin balsam"* în sufletele lor.



[26] S-a spus în decembrie 1993.



CAPITOLUL 4

Pentru diavol, Psaltirea este precum trăsnetul

Psalmii lui David sunt insuflați de Dumnezeu

– Gheronda, mă minunez cum de copiii înțeleg Psaltirea și vor să o citească.

– Psaltirea odihnește oamenii de toate vârstele. Desigur, pe copii îi poate odihni mai mult decât pe mine sau pe tine. Psaltirea este insuflată de Dumnezeu, este scrisă cu dumnezeiasca luminare, de aceea are noime atât de puternice și de adânci. Poți să-i aduni pe toți teologii și filologii, dar nu vor fi în stare să facă nici măcar un psalm cu astfel de noime. Iar dacă să zicem că ar face ceva, atunci ar fi ca o floare de hârtie. David era fără carte, dar cu câtă profunzime a scris! Se vede limpede că l-a povățuit Duhul lui Dumnezeu.

– Gheronda, nu apuc să citesc Psaltirea.

– E bine să rânduiești puțină vreme să o citești în timpul zilei. Și dacă nu ai multă vreme, e bine să

citești măcar o jumătate de Catismă[27] și să iei aminte la noime, decât s-o citești în întregime și să te grăbești. Iar apoi să ai mereu în minte aceste noime. Psaltirea este rugăciune.

Unii se smintesc de Proorocul David și spun că în anumiți psalmi blesteamă. Atunci când David spune: *„Lipsească păcătoșii și cei fărădelege de pe pământ, ca să nu mai fie"*[28], nu vrea să zică să fie nimiciți păcătoșii, ci să se pocăiască și să nu mai fie păcătoși pe pământ.

Eu, când citesc Psaltirea, simt multă bucurie. Ea este plină de proorocii, plină de mângâiere. Când te afli într-o stare rea, dacă citești Psaltirea, simți ușurare, slobozire, siguranța că Dumnezeu te va ajuta. *„Mântuirea drepților de la Domnul, și apărătorul lor este în vreme de necaz"*[29].

Rugăciunea cu „cazurile" Sfântului Arsenie[30]

– Gheronda, cum ați început să vă rugați cu Psaltirea folosind „cazurile" Sfântului Arsenie?

– Sfântul Arsenie, deoarece nu avea în Molitfelnic rugăciunile corespunzătoare pentru toate cazurile în care oamenii îi cereau ajutor, folosea și Psalmii. A scris într-un caiet împrejurarea pentru care folosea fiecare psalm. Când acest caiet a ajuns în mâinile mele, am început să citesc Psaltirea, făcând rugăciune pentru situația în care se citea fiecare psalm. Îmi spune gân-

---

[27] Psaltirea este împărțită în douăzeci de unități, care se numesc catisme.

[28] *Psalmul* 103, 35.

[29] *Psalmul* 36, 39.

[30] Vezi Anexa, p. 237.

dul că în rugăciunea cu Psaltirea mult ajută și Sfântul Arsenie.

– Gheronda, Sfântul Arsenie mijlocește mai mult la Dumnezeu, deoarece vede că ne rugăm în felul în care se ruga și el?

– Da, desigur. Am în vedere niște împrejurări.

– Gheronda, cum să citesc Psalmii și să mă rog pentru o anumită problemă?

– Tu cum îi citești?

– Eu citesc mai întâi împrejurarea și după aceea Psalmul.

– Nu! La început trebuie să faci o bună expunere. Sfântul Arsenie era Sfânt și pentru el era suficient să citească numai Psalmul. Noi să nu spunem la început un *„Miluiește-mă, Dumnezeule”*[31]? Și, după ce citim Psalmul, să nu rostim Doxologia? Să nu facem și câteva metanii? Așadar, mai întâi să spui Psalmul 50 și să ceri cu smerenie mila lui Dumnezeu. Apoi să spui troparul: *„Sub milostivirea ta scăpăm, Născătoare de Dumnezeu”* și troparul Sfântului Arsenie, ca să invoci milostivirea Maicii Domnului și a Sfântului. Apoi să citești împrejurarea pentru care se rostește Psalmul și în continuare Psalmul. La sfârșit să spui: *„Slavă... Și acum...”*, *„Aliluia, Aliluia, Aliluia, slavă Ție, Dumnezeule”* de trei ori, iar la sfârșit Doxologia ca mulțumire lui Hristos și *„Cuvine-se cu adevărat”*, ca mulțumire Maicii Domnului. Să faci și metanii câte poți.

– Gheronda, uneori mă străduiesc să aflu dacă Psalmul are legătură cu împrejurarea pentru care îl folosea Sfântul.

– Împrejurările au mai multă sau mai puțină legătură cu noima Psalmului. Însă pe Sfântul Arsenie îl interesa mai mult să se roage, iar nu dacă conținutul

---

[31] *Psalmul* 50.

Psalmului avea vreo legătură cu împrejurarea pentru care se ruga.

– Gheronda, pot să citesc la început mai multe situații și după aceea să citesc și Psalmii care se rostesc pentru situațiile respective?

– Dacă citești mai multe împrejurări deodată, le vei uita. Mai bine să citești fiecare împrejurare înainte de Psalm, pentru a-ți mișca inima. Atunci când se roagă cineva pentru o anumită problemă, aceasta ajută mai mult la rugăciunea făcută din inimă.

– Gheronda, la slujbă îmi vine greu să urmăresc Psaltirea[32].

– Poți vedea la chilie care sunt situațiile care corespund Psalmilor care se vor citi la slujba bisericii, iar când auzi Psalmii, să te rogi pentru ele. Iar dacă în biserică nu-ți aduci aminte situațiile, atunci să spui *„Dumnezeul meu, ajută în situația la care se referă Psalmul"*, iar apoi să rostești *„Doamne Iisuse"*.

Să ne rugăm și pentru alte situații

– Gheronda, când merg la chilie, după ascultare, de obicei fac rugăciune pentru diferite împrejurări. Oare mă va ajuta să citesc și unii Psalmi care se rostesc pentru împrejurări asemănătoare?

– Dacă vrei, încearcă! Te va ajuta. Mai întâi să citești împrejurarea pentru care se rostește Psalmul, apoi să faci rugăciune pentru împrejurarea concretă și după aceea să citești Psalmul. Psaltirea ajută mult la rugăciunea inimii. Tu singură îți vei da seama mai

---

[32] Potrivit Tipicului Bisericii, la Vecernie se citește o catismă a Psaltirii, iar la Utrenie două catisme. Astfel într-o săptămână se citește o Psaltire întreagă.

târziu. Eu, după ce citesc cazul respectiv, fac rugăciunea inimii și nu menționez numai un caz, ci multe. Adică, pornind de la „cazurile" Sfântului Arsenie mă rog și pentru alte cazuri. Și pe toate le abordez și duhovnicește și material. La Psalmul 1, pe care Sfântul Arsenie îl citea pentru rodirea pomilor sau a viței-de-vie ce se plantau, eu mai întâi spun: „Tot ceea ce se plantează, să se prindă". Apoi mă rog și pentru fiecare început. Și spun: „Copilașii care se nasc, să fie binecuvântați, să facă pricopseală. Orice cuvânt duhovnicesc care se seamănă și orice lucru duhovnicesc care se începe, să rodească". La Psalmul 105, care este pentru luminarea dumnezeiască, mă rog și pentru cei orbi. La Psalmul 122, care este pentru cei orbi, mă rog și pentru ca Dumnezeu să lumineze toată lumea. Fiecare, pornind de la cazul pe care îl menționează Sfântul Arsenie, poate afla și alte cazuri și să se roage. Și tu, dacă vrei să începi o lucrare duhovnicească, să iei Psaltirea la rând și toate „cazurile" Sfântului Arsenie să le tâlcuiești și duhovnicește și să te rogi cu inima. Pornind de la un caz al Sfântului Arsenie, poți să-mi spui și pentru ce altceva te-ai ruga?

– Cu ceva vreme mai înainte, Gheronda, am avut probleme cu urechile și am citit Psalmul 95, pe care Sfântul Arsenie îl citea ca Dumnezeu să dea auzire surzilor. Mă rugam și pentru toți surzii, dar și pentru copii, ca să-i asculte pe părinții lor, precum și pentru ucenici, ca să facă ascultare.

– Vezi, deoarece ai trecut prin această situație și ai suferit, lesne ai putut să te gândești și la ceilalți care suferă. Să te străduiești să te doară pentru toată lumea, chiar dacă tu nu treci prin stările grele prin care trec oamenii. Și astfel, încet-încet, te va durea pentru toți oamenii de pretutindeni și vei face pentru ei

rugăciune din inimă. Te va durea inima și din durere va țâșni rugăciunea.

– Gheronda, se scurge mult timp atunci când citesc cazul pentru care se rostește un Psalm și încerc să mă gândesc și la alte cazuri asemănătoare.

– Nu este nevoie să te gândești să găsești un caz nou, căci aceste cazuri se ivesc dintr-o dată în inimă, într-o clipeală de ochi. În situația aceasta eu sunt avantajat pentru că am în vedere durerea lumii, starea în care se află ea, și de aceea mă doare. De fiecare dată, potrivit cu situațiile, găsesc altele noi. De la cazul unui Psalm mă duc la o persoană cunoscută și apoi la toți cei necunoscuți care au aceeași problemă. Dar nici voi să nu trăiți cu indiferență, ci să vă gândiți cât de mult suferă lumea, ca să vă rugați din inimă. Totul este ca inima să lucreze.

Rugăciunea cu Psaltirea

Astăzi este trebuință de multă rugăciune. Singura rezolvare este rugăciunea; altfel nu se poate. În tot cazul, Psaltirea ajută foarte mult. Pentru diavol, Psaltirea este precum trăsnetul. Câtă mângâiere aflu în citirea Psaltirii! Am împărțit-o în trei părți[33]. În fiecare zi citesc câte o parte. În trei zile o termin, după care o iau iarăși de la început. Mai întâi citesc situația pentru care se rostește Psalmul și fac Rugăciunea inimii pentru această situație și pentru toți cei care suferă trupește și sufletește. Apoi citesc Psalmul. La sfârșitul fiecărui Psalm spun: *„Dumnezeule, odihnește pe ador-*

[33] Prima parte de la Psalmul 1 până la Psalmul 54. Partea a doua de la Psalmul 55 până la Psalmul 100. Iar partea a treia de la Psalmul 101 până la Psalmul 150.

miții robii Tăi". Eu socotesc că acest timp, de un ceas și jumătate, în care citesc Psaltirea este cel mai eficient ajutor acordat lumii. Iarna trecută, când am suferit mult din pricina herniei, am citit-o în picioare. Din ochi îmi curgeau lacrimi din pricina durerilor nesuferite. Cu o mână îmi țineam hernia, iar cu cealaltă țineam Psaltirea. Îl loveam pe diavolul cu tunul. Ziua îl loveam cu Psaltirea, iar noaptea cu Rugăciunea. A turbat diavolul. Acest chin cu hernia a fost o lovitură demonică. Dar și Dumnezeu a îngăduit-o, ca să vadă ce voi face.

– Gheronda, îmi este greu să citesc Psaltirea în picioare, fără să mă sprijin de ceva.

– Pentru *„biserica Sfântului Duh"*[34] a fiecăreia voi face „sprijinitori"; vă voi face și rezemătoare. În capătul unui lemn prind în cuie o scândură orizontală în formă de T. Eu mă sprijin pe el și astfel citesc Psaltirea. Am o rezemătoare în chilie și una afară.

– Gheronda, uneori, atunci când sunt obosită și citesc Psaltirea, deși din pricina oboselii nu înțeleg nimic, totuși mă silesc să stau în picioare, lucru care simt că mă ajută. Însă gândul îmi spune că această rugăciune nu are valoare.

– Poate că nu înțelegi ce citești, dar cu toate acestea să știi că are valoare, pentru că, deși ești obosită, te silești pe tine și stai în picioare înaintea lui Hristos. Să nu uiți că și osteneala este cuprinsă în rugăciune.

---

[34] Stărețul se referă la trup, care este *„biserică a Sfântului Duh"* (Vezi *I Corinteni* 6, 19).

PARTEA A CINCEA

RUGĂCIUNE ȘI TREZVIE

„Repetăm de multe ori preadulcele Nume al lui Hristos nu pentru că Hristos nu aude de prima dată când Îl chemăm, ci pentru ca mintea noastră să se unească cu El”.





CAPITOLUL 1

Puterea rugăciunii

„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!"

– Gheronda, cum să rostesc Rugăciunea?

– Mai bine s-o rostești întreagă: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!", pentru că Rugăciunea cuprinde întreaga dogmă a Credinței[1]. Dacă îți este greu s-o zici întreagă, atunci spune: *„Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!"*.

– Gheronda, am citit că Rugăciunea trebuie să se adreseze celor trei Persoane ale Sfintei Treimi[2]. Însă

---

[1] Cuvintele rugăciunii cuprind învățătura cea dreaptă a credinței noastre. *„Doamne"* se referă la firea dumnezeiască a lui Hristos, iar *„Iisuse"*, la firea omenească a Lui. *„Hristoase"* arată amândouă firile. „Fiul lui Dumnezeu" arată că cele două firi ale lui Hristos sunt neamestecate și după unirea lor (Vezi Al unui oarecare Sfânt Anonim, *Cuvânt minunat despre cuvintele dumnezeieștii Rugăciuni, Filocalia Sfințiților Niptici,* Editura Astir, Atena 1976, vol. 5, p. 65-66).

[2] Vezi Isihastul Anonim, *Vedere duhovnicească, Cuvântul 7,* Editura Bizantină, București 1999, p. 97.

cu *„Doamne Iisuse Hristoase”* nu ne adresăm numai lui Hristos?

– Oare pe cine a trimis Tatăl în lume ca s-o mântuiască? Nu pe Hristos, adică pe Fiul? Nu Hristos S-a jertfit și S-a răstignit pentru noi? Nu Hristos va judeca lumea? Așadar, lui Hristos ne vom adresa, de vreme ce de El a atârnat Dumnezeu mântuirea lumii.

– Gheronda, este corect să spun: „Doamne Iisuse Hristoase, luminează-mă!” sau „iartă-mă!” sau „acoperă-mă!”, în loc de: *„Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”?*

– Mai bine să spui Rugăciunea așa cum este ea. „Miluiește-mă” le cuprinde pe toate. Înseamnă și „mântuiește” și „luminează”, se referă și la nevoile trupești și la slobozirea de patimi etc. Iar dacă vreodată simți nevoia să spui: „Doamne Iisuse Hristoase, luminează-mă!” sau „iartă-mă!”, poți s-o spui.

– Gheronda, după *„miluiește-mă”,* trebuie să spun totdeauna *„păcătoasa”*?

– Poți să spui la început de câteva ori, după care nu mai este nevoie să tot repeți; ajunge să ai conștiința păcătoșeniei tale.

– Gheronda, îmi este mai ușor să fac rugăciune cu șiragul de metanii la Maica Domnului sau la Sfinți decât să rostesc obișnuita rugăciune. Este firesc să se întâmple aceasta?

– Altceva e una și altceva cealaltă. Rugăciunea lui Iisus are altă noimă. Prin Rugăciunea lui Iisus te legi de Hristos, mintea ți se unește cu Dumnezeu. Dar trebuie ca mintea să fie la rugăciune. Acesta este tot secretul. Șiragurile de rugăciuni pe care le facem la un Sfânt sau la altul, – deși este un lucru bun și acesta –, nu ajută la rugăciunea neîncetată. Să te obișnuiești să spui mai mult Rugăciunea lui Iisus, ca să se miște

mintea la *„Doamne Iisuse Hristoase”*, și astfel vei ajunge în chip firesc la rugăciunea neîncetată, care se rezumă la: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”*, și pe care trebuie s-o spunem *„din toată inima, din tot sufletul, cu toată puterea și cu tot cugetul”*[3]. Altceva este atunci când vrem să-l rugăm pe vreun Sfânt ca să intervină, să ne ajute în vreo problemă. Spun aceasta din propria experiență, așa cum mă folosesc eu; nu știu dacă îi ajută și pe alții.

Totul este să ne întoarcem la rugăciune, ca să ne unim cu Dumnezeu. Numai aceasta are valoare, pentru că omul se înrudește cu Duhul lui Dumnezeu și în duh se unește cu Dumnezeu într-un chip sfințit, prin rugăciune. Adică, repetăm de multe ori preadulcele Nume al lui Hristos, nu pentru că Hristos nu aude de prima dată când Îl chemăm, ci pentru ca mintea noastră să se unească cu El, căci Hristos este pentru noi totul și în El vom sfârși.

Rugăciunea lui Iisus: armă înfricoșătoare împotriva diavolului

– Gheronda, nu am putere să înfrunt nici o ispită și nici o încercare.

– Nu rostești Rugăciunea lui Iisus? Așa cum vapoarele care se află în primejdie trimit S.O.S., tot astfel și tu să rostești continuu: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă!”* și vei primi ajutor.

Odată ispititorul m-ar fi aruncat în prăpastie, dacă n-aș fi spus Rugăciunea. Rugăciunea m-a salvat. Pe când mă aflam la Sfânta Mănăstire Stomiu, într-o

[3] Vezi *Matei* 22, 37; *Marcu* 12, 30; *Luca* 10, 27.

noapte am mers într-o peșteră care este situată într-un loc prăpăstios și primejdios. Era foarte mică; abia încăpeam stând jos. Pusesem câteva pietre în afara deschizăturii peșterii, pentru că jos era prăpastie. Toată noaptea aceea am spus Rugăciunea lui Iisus. În zorii zilei, în liniștea aceea adâncă, s-a auzit deodată un „cucurigu" înfricoșător și o puternică bătaie de aripi exact lângă mine. M-am speriat și am zbughit-o afară strigând *„Doamne Iisuse Hristoase"*. Puțin a lipsit să nu cad în prăpastie. Dar îndată am înțeles că a fost ispititorul și am continuat rugăciunea, în timp ce urechile îmi țiuiau de zgomot.

– Gheronda, ajută să spui Rugăciunea lui Iisus numai cu gura, fără să participe mintea?

– Ajută și ea. Desigur, nu-l alungi pe vrăjmaș, însă cu rafalele pe care le tragi, îl imobilizezi acolo unde se află.

Rugăciunea lui Iisus are mare putere; este o armă înfricoșătoare împotriva diavolului. Este ca și cum ai trage asupra diavolului cu gloanțe duhovnicești și nu se poate apropia. Odată un frate începător[4], care locuia la Schitul Sfânta Ana, spunea Rugăciunea, iar diavolul își bătea joc de el și spunea continuu „mmm...". După un timp l-a auzit pe diavolul strigând: „La Schitul Bătrânei[5] călugării nu mă lasă să mă apropii".

– Gheronda, atunci când am gânduri viclene și de hulă, dar mă străduiesc să rostesc Rugăciunea lui Iisus, nu cumva prin aceasta atrag mânia lui Dumnezeu?

– Nu. Tangalachi din răutate seamănă gânduri viclene, însă tu să pui în valoare această lucrare a lui pentru a dobândi rugăciunea neîncetată. Să-i spui: „Bine că mi-ai adus aceste gânduri, pentru că-L

---

[4] Este vorba de însuși Starețul.

[5] Se referea la Schitul Sfintei Ana.

uitasem pe Dumnezeu", și să rostești Rugăciunea. Tangalachi, când va vedea că-ți face bine, se va retrage singur, pentru că nu-i convine ca să se facă pricină ca tu să te rogi. Iar când el se va retrage și nu te va mai ispiti, tu deja vei fi dobândit rugăciunea neîncetată.

Oricum, diavolul, fără să vrea, ne face în cele din urmă un mare bine. De aceea și Dumnezeu îl îngăduie. Pe când eram la Schitul Ivirului[6], într-o noapte demonii au vrut să mă omoare cu o lespede de piatră. În după-amiaza zilei de dinainte trecuse pe la Coliba mea un om sărman. I-am dat toți banii pe care-i aveam și a plecat. Noaptea am auzit că bate cineva în ușă. M-am gândit că săracul care fusese mai înainte, crezând că mai am și alți bani, se întorsese ca să-i mai dau. „Cine este?", am strigat. Nimic. Am auzit apoi bătăi în cealaltă ușă. Am aprins o lumânare ca să văd. „Cine este?", am strigat din nou. Nimic. Peste puțin timp am auzit bătăi sus, în tavan. „Ei, abia acum ne-am înțeles". Și îndată a început un zgomot groaznic. Am îngenuncheat și rosteam continuu Rugăciunea. Deodată, bam!, au aruncat o lespede de piatră, care a spart tavanul, și jumătate din ea, cu vârful în jos, a ieșit exact deasupra capului meu. „Am înțeles, am spus atunci în sinea mea, așa vom petrece toată noaptea". După aceea am făcut priveghere. Eu cu rugăciunea, iar demonii cu bătăi în acoperiș... Ce privegheri frumoase au fost acelea!

Rugăciune înseamnă război împotriva lui tangalachi. Dar și tangalachi va lupta apărându-se. Demonii vor fi dezarmați numai atunci când îi războiește cineva cu noblețe, care are în ea smerenie, iar nu cu vitejie egoistă.

---

[6] Între anii 1964-1967.

Pentru curățirea inimii este trebuință de rugăciune și nevoință

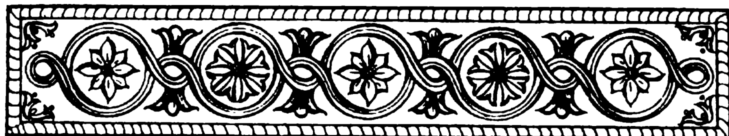
– Gheronda, cum se curăță inima?

– Cu smerenia, neținerea de minte a răului, jertfirea de sine, purtarea dezinteresată, spovedania gândurilor, nevoința, rugăciunea și mai ales cu Rugăciunea lui Iisus se curăță inima. Rugăciunea *„Doamne Iisuse..."* aruncă afară tot balastul pe care-l are inima.

– Gheronda, se poate curăți inima numai cu *„Doamne Iisuse..."*?

– Nu, nu se poate face curățirea numai cu *„Doamne Iisuse..."* dacă nu există împreună cu ea și smerenie și nu se face și nevoința corespunzătoare. Dacă te rogi și nu te străduiești să le faci și pe celelalte despre care ți-am spus, atunci osteneala este zadarnică. Sau dacă le faci pe acelea și treci cu vederea rugăciunea, iarăși osteneala este zadarnică. Nevoiește-te și roagă-te totodată, cere ajutorul lui Dumnezeu cu rugăciunea și astfel, încet-încet, ți se va curăți inima. Nevoința și rugăciunea merg împreună.





CAPITOLUL 2

Lucrarea rugăciunii

Rugăciunea în șoaptă sau cu mintea

– Gheronda, cum este mai bine să rostesc Rugăciunea? Cu voce tare, în șoaptă sau cu mintea?

– Dacă o spui cu voce tare, vei obosi și te vei istovi repede. De aceea, s-o spui uneori în șoaptă, iar alteori cu mintea. Rugăciunea cu mintea este cea mai bună. Dar fiindcă nu toți oamenii pot s-o spună continuu cu mintea, ajută să o spună cineva și în șoaptă, ca un antrenament. Poți începe să o spui în șoaptă, să continui cu mintea, apoi iarăși în șoaptă și din nou cu mintea. Și să tot alternezi astfel, până ce vei ajunge să spui rugăciunea numai cu mintea, adică rugăciunea să devină gânditoare, așa cum, de altfel, se și numește „rugăciune de gând". Abia atunci ajunge omul să se roage cu mintea, iar inima lui saltă, se veselește, ajunge la dragostea dumnezeiască, trăiește stări cerești.

– Gheronda, în ultima vreme, de fiecare dată când intru în chilie am gânduri de hulă și răspândire a minții. De ce mi se întâmplă aceasta?

– Se vede că ai uitat Rugăciunea lui Iisus și de aceea ispititorul și-a întins cortul în afara chiliei tale.

Străduiește-te ca în ceasurile libere pe care le ai în chilia ta să rostești Rugăciunea în șoaptă, ca să alungi răspândirea și gândurile pe care ți le aduce vrăjmașul. Rugăciunea în șoaptă ajută mult în momentele când ești atacat de vrăjmașul, pentru că atunci este trebuință de luare-aminte, ca să scapi de falanga dușmană.

– Gheronda, atunci când îmi vin gânduri rele sau de hulă este bine să le războiesc cu războiul contrar[7]?

– Mai bine să le războiești cu Rugăciunea lui Iisus decât cu războiul contrar. Pe cât poți, să vorbești gânditor cu Hristos prin Rugăciunea minții și să nu discuți cu mintea ta „asta" sau „cealaltă". Să cultivi Rugăciunea lui Iisus, care la început te va slobozi de gândurile rele, iar la sfârșit va deveni una cu răsuflarea ta.

Să rostești Rugăciunea lui Iisus oriunde te vei afla

– Gheronda, la ce să iau aminte mai mult?

– Să te liniștești, să te aduni și, oriunde te vei afla, să rostești Rugăciunea lui Iisus cu mintea și cu inima, cerând mila Bunului Dumnezeu pentru tine, pentru toți cei vii și pentru toți cei adormiți. Iar când obosești rostind Rugăciunea, să psalmodiezi cu voce tare *„Doamne miluiește"* pe larg sau un tropar.

– Gheronda, eu spun de obicei Rugăciunea lui Iisus numai în biserică.

– Când monahul se mărginește să rostească Rugăciunea lui Iisus numai în biserică, se aseamănă cu mirenii care merg la biserică numai Duminica. De aceea, să nu

[7] Război contrar înseamnă să respingă cineva gândurile rele, punându-le în față gânduri bune.

te mărginești să rostești Rugăciunea numai în biserică, ci s-o spui și la ascultare și în chilie. Și când te întinzi să te odihnești, iarăși să rostești Rugăciunea. La ascultare să iei aminte să te miști liniștit și cu înțelepciune, ca să nu-ți fure tangalachi mintea de la rugăciune.

Să ai întotdeauna în gura ta preadulcele Nume al lui Iisus, ca să ți se îndulcească sufletul. Mare lucru este să-ți petreci toată ziua în rugăciune! Îți începi ziua cu Rugăciunea, apoi îți faci ascultarea rostind Rugăciunea, și astfel se sfințește tot ceea ce faci, se sfințesc și toți cei care se folosesc de ascultarea ta. Când, de pildă, faci mâncare și rostești Rugăciunea, se sfințește și mâncarea pe care o faci, și cei care o mănâncă.

– Gheronda, în această perioadă am multe ispite.

– Să pui în valoare fiecare ispită pentru a scăpa la Hristos, cerând ajutorul Lui, și astfel îți va rămâne câștig rugăciunea neîncetată.

Rugăciunea de sine-lucrătoare

– Gheronda, spuneți-ne ceva despre rugăciunea de sine-lucrătoare?

– Omul care are rugăciunea de sine-lucrătoare nu se străduiește să spună Rugăciunea lui Iisus, ci, fără să depună vreun efort, rugăciunea se rostește de la sine înlăuntrul său. Chiar și în somn rostește Rugăciunea, iar când se trezește, o continuă. De aceea, în Sfânta Scriptură, în Cântarea Cântărilor, se spune: *„Eu dorm și inima mea veghează”*[8].

Viețuia mai demult în Sfântul Munte un argat care era foarte muncitor. Lucra cât trei și de aceea Părinții îi

---

[8] *Cântarea Cântărilor* 5, 2.

dădeau plată dublă. Venea câteodată și pe la Coliba mea, la „Cinstita Cruce”. Odată când a venit, i-am spus: „În vremea cât lucrezi, să rostești Rugăciunea lui Iisus, ca să ți se sfințească și munca pe care o faci”. Acela m-a ascultat cu simplitate și s-a obișnuit să rostească Rugăciunea. Într-o zi a venit și mi-a spus: „Eu dorm, dar rostesc Rugăciunea și în somn. Iar când mă trezesc, Rugăciunea continuă. Simt înlăuntrul meu o mare bucurie”. „A început să se lumineze de ziuă”, i-am spus. Mirean și să ajungă la o așa măsură!

– Gheronda, omul care are rugăciunea de sine-lucrătoare s-a curățit de patimi?

– Ei, unul ca acesta a ajuns la o stare bună.

– Gheronda, cum ajunge cineva la rugăciunea de sine-lucrătoare?

– Când omul își conștientizează păcătoșenia și are mereu în minte nerecunoștința sa, atunci sufletul este constrâns cu mărinimie și cere cu smerenie mila lui Dumnezeu. Și astfel, fără să depună vreun efort, Rugăciunea începe singură să lucreze înlăuntrul său.

– Și simte aceasta ca o necesitate?

– Nu, ci i-a devenit obișnuință rugăciunea neîncetată din lucrarea pe care a făcut-o.

Obișnuința exterioară a Rugăciunii lui Iisus

– Gheronda, poate să rostească cineva continuu Rugăciunea lui Iisus în șoaptă?

– Se poate să-i devină obișnuință exterioară și să o spună ritmic, așa cum ceasul face tic-tac, însă mintea lui să nu fie la Dumnezeu.

– Folosește aceasta la ceva, Gheronda?

– Dacă cineva are puțină smerenie și își dă seama că mintea lui nu este la Dumnezeu și că rostește Rugăciunea lui Iisus mecanic, atunci îl folosește puțin. Dacă însă crede că, spunând Rugăciunea, este sporit duhovnicește, atunci se vatămă.

– Gheronda, dacă cineva obișnuiește să rostească mereu Rugăciunea lui Iisus, aceasta îl ajută în nevoința sa?

– Problema este pentru care pricină spune Rugăciunea. Dacă s-a cunoscut pe sine și simte ca o necesitate mila lui Dumnezeu și o cere mereu, rostind Rugăciunea, atunci se folosește. Sau, dacă nu s-a cunoscut pe sine, însă își dă seama că este încurcat în angrenajul patimilor și scapă la Dumnezeu, și atunci Dumnezeu îl va ajuta în nevoința sa și va deprinde și obișnuința de a rosti Rugăciunea. Dacă însă rostește Rugăciunea lui Iisus mecanic, fără simțirea păcatelor sale, atunci Rugăciunea nu-l poate ajuta să lepede omul cel vechi.

– Gheronda, poate fi și primejdios faptul de a urmări cineva să capete obișnuința de a rosti Rugăciunea lui Iisus?

– Este primejdios numai atunci când cineva nu mai ia aminte la sine însuși și se ocupă cu Rugăciunea ca și cum ar fi ceva la modă. Unul ca acesta poate dobândi obișnuința Rugăciunii, însă înlăuntrul său va trăi omul cel vechi și există pericolul să urmeze și înșelarea.

Mi-aduc aminte că, atunci când eram la sanatoriu, era internat acolo și un monah care se obișnuise să rostească Rugăciunea lui Iisus. Își închidea ochii și spunea mereu: *„Doamne Iisuse Hristoase...”*, *„Doamne Iisuse Hristoase...”*. O infirmieră care l-a văzut a început să-și facă cruce și a spus: „O, ce sfânt avem lângă noi!”. Dar într-o zi acel

monah mi-a spus: „I-am mustrat pe cutare și pe cutare. I-am scris o scrisoare și cutărui episcop și altuia, ca să-și schimbe felul de a gândi dacă vor să fiu de partea lor". „Ia stai, măi frate!", i-am spus. „Ești analfabet și tuberculos, pe ce te bazezi de vorbești așa?". Știi ce-mi răspunde? „Unul sau doi ca mine de ar mai fi existat, s-ar fi mântuit lumea". Dacă nu ar fi fost sănătos la minte, ar fi fost îndreptățit să vorbească astfel, dar mintea lui era sănătoasă. Deoarece se silea pe sine și spunea continuu Rugăciunea lui Iisus, i-a rămas obișnuința, după care, orice gând îi venea, credea că este de la Dumnezeu. Astfel a ajuns până acolo încât să creadă că nu există nimeni altul ca el în lume.

Ținerea respirației ajută la adunarea minții

– Gheronda, cum rostiți Rugăciunea lui Iisus? Cu inspirație și expirație?

– Mă obișnuisem să rostesc Rugăciunea întreagă. Cu inspirația rosteam: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu"*, iar cu expirația: *„miluiește-mă pe mine, păcătosul!"*. Dar după operația la plămâni nu-mi mai ajungea respirația s-o spun întreagă, ci cu inspirația spuneam: *„Doamne Iisuse Hristoase"*, iar cu expirația: *„miluiește-mă!"*.

– Gheronda, la ce ajută ținerea respirației atunci când rostim Rugăciunea lui Iisus?

– Ținerea respirației ajută la adunarea minții în rugăciune, așa cum atunci când tragi cu arma trebuie să-ți ții respirația ca să reușești ținta. Aceasta însă trebuie să se facă la început, pentru un interval scurt de timp și numai

când este nevoie. Adică atunci când mintea este răspândită sau este războită de gânduri. Doar atunci are sens să-ți ții respirația, însă numai pentru puțin timp, iar nu continuu, pentru că se crează presiune asupra inimii și se poate vătăma. Unii își pleacă capul și își țin respirația, dar acestea le pricinuiesc o durere a inimii ca organ, care se vatămă, silindu-i astfel să nu mai spună Rugăciunea. Dumnezeu însă altă durere cere de la noi: durerea adevărată a inimii, care vine din zdrobirea smerită a acesteia și nu din constrângerea fizică a ei ca organ.

Rugăciunea lui Iisus să se facă cu osteneală

– Gheronda, prefer să stau în chilie și să rostesc Rugăciunea lui Iisus, decât să merg la ascultare.

– Măi, ce-i asta? Ce vrei tu să faci? „Nirvana"[9] vrei să faci? Monahismul ortodox nu este nirvana. Ai înțeles? Monahul nu este un leneș, un om care să nu muncească, ci să stea și să spună numai Rugăciunea. Dacă vrea să stea mereu, va fi ca cei care fac yoga și auto-concentrare. Monahul, și mai ales cel tânăr, trebuie „să fie spirt", să aibă noblețe, să alerge acolo unde îi cere ascultarea.

– Gheronda, până și metaniile îmi vine greu să le fac.

– Da, suntem „în regulă". Metanii să nu faci, ascultare să nu faci, ci să stai și să spui Rugăciunea lui Iisus. Ce pricopseală vei face? Sfântul Isaac Sirul spune că rugăciunea

[9] Starețul vrea să spună că lucrarea rugăciunii pretinde și osteneală trupească și nevoință împotriva patimilor. Nu are nici o legătură cu tehnicile pe care le folosesc religiile orientale în scopul eliberării, pe care o numesc *nirvana*.

care se face fără osteneală trupească este ca un făt lepădat; nu este rugăciune[10].

– Gheronda, nu pot să mă rog multă vreme în picioare, ci după puțină ceva timp trebuie să îngenunchez și rostesc Rugăciunea astfel.

– Fă mai întâi lucrul cel greu, iar după ce vei obosi, fă-l și pe cel mai ușor. Dacă nu poți să stai în picioare, îngenunchează. Dacă nu poți în genunchi, atunci așează-te. Și dacă nici așezată nu poți, atunci întinde-te și rostește Rugăciunea lui Iisus. Numai să-ți fie mintea la Dumnezeu. Aceasta o spune și Sfântul Isaac[11].

– Gheronda, de ce Părinții spun să stai pe un scăunel când rostești Rugăciunea lui Iisus?

– Deoarece este de la sine înțeles că ți-ai făcut canonul, metaniile etc. și, fiindcă ai obosit, te așezi puțin și rostești Rugăciunea lui Iisus, ca să te poți ruga și în continuare. Apoi, atât la slujbele Bisericii, cât și la ascultare stai în picioare, ceea ce te obosește. Iar dacă și în chilie vei sta în picioare ca să te rogi, te vei istovi. De aceea, așează-te puțin și rostește Rugăciunea lui Iisus. Părinții nu lasă să se înțeleagă că trebuie să ședem atunci când rostim Rugăciunea. Eu nu consider că e corect să stai așezat ca să spui Rugăciunea, deși poți sta în picioare. Este foarte nepotrivit, cu toate că ți se pare că simți o oarecare dulceață. Bătrânul Arsenie Peștereanul[12] zicea: „Atunci când spun Rugăciunea în picioare, simt multă mireasmă. Iar când spun Rugăciunea așezat, simt puțină mireasmă".

---

[10] Vezi Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte ascetice, Cuvântul 76*, p. 382.

[11] Idem, op.cit., *Cuvântul 28*, p. 155-156; *Cuvântul 29*, p. 159; *Cuvântul 58*, p. 305.

[12] Ascet care a viețuit (1886-1983) în peșterile de la Sfânta Ana Mică din Sfântul Munte Athos.

– Gheronda, când fac metanii sau când rostesc Rugăciunea lui Iisus în picioare, îmi adun mai ușor mintea. Oare osteneala mă ajută să mă adun?

– Mintea se concentrează asupra lucrării pe care o faci. Așa cum, atunci când te doare undeva, spre acel loc se îndreaptă și mintea, pentru că durerea o atrage, tot astfel și atunci când faci metanii, mintea se concentrează asupra lor. Iar dacă mintea ta ar fi fost cu adevărat la Hristos, nu ți-ai fi adus aminte nici câte metanii ai făcut.

Pocăința: cea mai sigură cale pentru rugăciune

– Gheronda, Sfântul Ignatie Briancianinov scrie să rostim Rugăciunea lui Iisus rar și tot rar să facem și metaniile[13].

– Fiecare Sfânt vorbește despre modul în care el însuși s-a folosit spunând Rugăciunea lui Iisus. De aceea de multe ori și Rugăciunea minții este rău înțeleasă. Părinții Niptici[14], prin trăirile pe care le aveau, se aflau într-o neîntreruptă legătură cu Dumnezeu și au putut, urmând modul care i-a ajutat mai mult, să se roage corect. Dacă eu însă încerc să pun în lucrare ceea ce au scris Părinții, de pildă, aplecarea capului spre piept, ținerea respirației etc., numai și numai ca să simt plăcere, bucurie sau o fac din mândrie, ca să devin Părinte Niptic, atunci nu voi putea face nici o pricopseală.

---

[13] Vezi Sfântul Ignatie Briancianinov, *Fiule, dă-mi inima ta*, Editura Orthodoxos Kipseli, Salonic 1978, p. 178.

[14] Părinți Niptici sunt numiți Părinții Bisericii care au lucrat și au învățat mai ales lucrarea trezviei.

– Gheronda, diferitele cărți, care se referă la Rugăciunea minții, ajută în vreun fel?

– Ajută celor care au smerenie. Însă celor care au mândrie și își pun drept scop ca, într-o anumită perioadă de vreme, să ajungă la o înaltă măsură duhovnicească, să devină Părinți Niptici, nu le ajută. Într-o zi au venit la mine la Colibă unii care mi-au spus: „Am venit să ne înveți Rugăciunea lui Iisus, pentru că ești dintre cei care au Rugăciunea minții". „Pe mine să mă ștergeți din catalogul vostru", le-am spus. „Eu nu fac altceva decât numai să cer mila lui Dumnezeu".

– Gheronda, dar unele mijloace practice pentru învățarea Rugăciunii lui Iisus, despre care vorbesc Părinții, nu ajută?

– Toate acestea sunt mijloace ajutătoare[15] pentru adunarea minții și sunt de folos numai atunci când omul pune înainte smerenia, pocăința, zdrobirea inimii. Dar dacă iau un scăunel, îmi plec așa capul spre piept și zic că voi începe să spun Rugăciunea lui Iisus de atâtea ori de cât spunea *Pelerinul*[16], fără să fi lucrat pocăința, atunci voi rămâne numai la acestea exterioare, iar lucrarea pe care o voi face va fi una exterioară. Cel mult voi dobândi o obișnuință exterioară de a rosti Rugăciunea. În timp ce, dacă voi cultiva mai întâi smerenia, pocăința, apoi mă voi folosi și de câteva din mijloacele ajutătoare despre care spun Părinții, atunci cu adevărat mă voi ajuta. Cel care începe astfel lucrarea rugăciunii, nu se poate înșela, însă celălalt mod poate duce și la înșelare.

---

[15] Pentru punerea în lucrare a unei oarecare metode de învățare a Rugăciunii lui Iisus este absolut necesară supravegherea unui duhovnic experimentat.

[16] Starețul se referă la cartea „*Pelerinul rus*".

– Gheronda, poate dobândi cineva Rugăciunea fără să-i fi citit pe Părinții Niptici[17] și fără să urmeze unele metode?

– Desigur că poate, dacă o rostește simplu și cu smerenie. Pentru că unii se cațără pe metode și rămân acolo; nu merg mai departe. Fac adică din metodă scop, în timp ce metoda este un mijloc ajutător.

– Gheronda, ne spuneți cum este afundarea în rugăciune[18]?

– Afundarea cea dulce? Nu începe nimeni lucrarea rugăciunii pentru a dobândi aceasta.

– Da, Gheronda, nu începe ca să simtă asta, însă ce nevoință trebuie să premeargă?

– Cel mai important este să nu existe voie proprie, ci să existe noblețe, jertfire de sine.

Calea cea mai sigură este să cultive cineva rugăciunea cu noblețe. Adică să cugete la marile binefaceri ale lui Dumnezeu și totodată și la marea lui nerecunoștință față de Dumnezeu. Făcând așa, din mărinimie, sufletul se va smeri singur și va cere mila lui Dumnezeu cu durere. Astfel simte din ce în ce mai mult nevoia de mila lui Dumnezeu, iar rugăciunea se face din inimă și aduce încet-încet în suflet, la început, dulceața dumnezeieștii mângâieri, iar mai târziu dumnezeiasca veselie.

---

[17] Cea mai cunoscută culegere de texte patristice este *„Filocalia Sfințiților Niptici"*, pe care au întocmit-o, au îngrijit-o și au tipărit-o în 1782 Sfântul Macarie Notaras († 1805) și Sfântul Nicodim Aghioritul († 1809).

[18] Despre „Afundarea în rugăciune", vezi p. 234.



CAPITOLUL 3

Lucrarea minții

– Gheronda, Sfântul Grigorie Palama, scrie că virtuțile, fiindcă se înrudesc cu virtuțile lui Dumnezeu, îl fac pe om potrivit să-L primească pe Dumnezeu, dar nu-l unesc cu El. Rugăciunea însă înfăptuiește unirea cu Dumnezeu[19]. La ce se referă?

– Aici Sfântul se referă la rugăciunea curată.

– Gheronda, dar ce este rugăciunea curată?

– Când există noblețe duhovnicească, jertfire de sine, omul se înrudește cu Dumnezeu, se află în legătură cu El, iar mintea îi este neîncetat la El. Atunci, chiar de nu se roagă, totuși se roagă. Toată viața lui este rugăciune. Nu se gândește la altceva; orice ar face, mintea lui este continuu acolo, la Dumnezeu. Așa cum un copilaș orfan, care nu o mai are decât pe mama lui, de care împrejurările l-au îndepărtat pentru o vreme, orice ar face și oriunde s-ar afla, are mereu mintea la mama sa, tot astfel și omul care este pribeag aici, pe pământ, departe de Dumnezeu, Părintele său, atunci când ajunge în această stare, are mintea sa

---

[19] Sfântul Grigorie Palama, *Despre rugăciune și curăția inimii. Trei capete*, ediția greacă – *Φιλοκαλία τῶν Ιερῶν Νηπτικῶν*, Editura Astir, tomul IV, p. 132.

continuu la Dumnezeu, Părintele său. Aceasta este rugăciunea curată.

– Gheronda, cum se curăță mintea?

– Mintea, pentru a se curăța, trebuie să fie continuu la Dumnezeu, să se unească cu Dumnezeu. Iar ca să se unească cu Dumnezeu, este trebuință de luare-aminte, supraveghere de sine, rugăciune neîncetată. Când mintea se va uni cu Dumnezeu, atunci omul nu se va mai gândi la nimic altceva, fără numai la Dumnezeu. Astfel mintea sa devine curată pentru că nu mai intră în ea paraziți, iar omul trece de la „după chip" și se face „după asemănare"[20]. Pentru că altceva este numai „după chip". Mintea este bună, dar dacă se află pe altă frecvență...

Puterea cea mare a minții, care aleargă cu o viteză mai mare decât cea a luminii, trebuie să o punem în valoare și să o îndreptăm în întregime spre Dumnezeu, Creatorul luminii. Dacă această putere este risipită, atunci cum este cu putință ca mintea să mai aibă putere? Și dacă mintea omului își pierde această putere, atunci omul rămâne numai cu mintea, adică face doar o lucrare cerebrală și din chip al lui Dumnezeu, ajunge creier, mașină. La unii se întâmplă următoarele: deoarece nu pun în valoare puterea aceasta a minții spre cele de sus, le-o pune în valoare sau, mai degrabă, o exploatează vrăjmașul spre cele de jos. La început spre cele pământești, iar apoi, mai jos, la păcat, ca să-i arunce în iad. Când mintea izbutește să se suie la înălțime, atunci și toate lucrurile le vede de sus cu ochii sufletului, cu ochi dumnezeiesc, prin dumnezeiasca luminare. Din păcate, eu înțeleg toate acestea numai teoretic, dar mă voi strădui să mă nevoiesc spre acest scop, cu toate că moartea mă va găsi pe drum.

---

[20] *Facere* 1, 26.

– Gheronda, ce este trezvia[21]?

– Trezvia este atenția la gânduri, la fapte și la mișcări. Atunci când într-o zi iei aminte, te supraveghezi pe tine însăți și-ți cercetezi purtarea, în următoarea zi vei fi mai atentă etc. Toată baza este atenția. De aceea, vezi cu câtă luare-aminte erau Sfinții Părinți? De ce se numesc Părinți Niptici? Părinți Niptici înseamnă Părinți trezvitori, care iau aminte. Luau aminte la ei înșiși și făceau lucrare lăuntrică. Își urmăreau gândurile și se aflau într-o continuă trezvie duhovnicească.

– Gheronda, Sfântul Isaac Sirul spune: *„Lucrarea zilei trebuie să fie potrivită cu lucrarea nopții"*[22]. La ce se referă?

– Sfântul se referă la faptul că așa cum noaptea se roagă cineva și-și ține mintea la Dumnezeu, tot astfel și în timpul zilei, să se străduiască să nu se răspândească și mintea lui să nu se depărteze de la Dumnezeu. Dacă nu iei aminte în timpul zilei, atunci aduni balast, după care, să vezi chin ca să-l arunci. E ușor lucru? Cât de mult te chinuiești în timpul rugăciunii din cauza unei mici neatenții!

Atenția și supravegherea au mare importanță. Se poate ruga cineva ceasuri întregi, dar dacă nu ia aminte și nu se supraveghează pe sine, nimic nu face. Însă când rugăciunea este însoțită cu supravegherea de sine, atunci lovim și noi în acea direcție din care ne lovește mai mult vrăjmașul.

---

[21] În greacă νήψη, care provine de la verbul νήφω, și care înseamnă *a se depărta de vin, a nu fi beat*, iar metaforic *a avea limpezime duhovnicească, a se înțelepți, a cugeta drept*.

[22] Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte Ascetice, Cuvântul 29*, p. 159.

– Gheronda, de ce mintea mea este mereu răspândită și nu pot să o adun?

– Dacă tot timpul ea a fost fără frâu, cum să o poți stăpâni acum? Este trebuință de luare-aminte, pentru că mintea, într-o clipă, te poate duce în Rai, iar în clipa următoare, dacă nu iei aminte, te va duce în iad. Pe cât poți, să te străduiești să-ți aduni mintea în gânduri bune, sfinte, care îl sfințesc pe om.

Punerea în rânduială a minții

– Gheronda, mintea îmi zboară încolo și-ncoace.

– Când eram mic, copiii prindeau vrăbii, le legau cu ață de un picior și se jucau cu ele. Le slobozeau puțin, iar ele zburau – sărmanele, credeau că sunt libere –, apoi trăgeau ața și vrăbiile veneau înapoi. La fel și mintea ta, poate alerga, dar dacă ața o ține Hristos, deși va zbura puțin, unde se va duce? Se va întoarce iarăși la Hristos.

– Gheronda, de îndată ce mă adun în rugăciune, într-o fracțiune de secundă mintea mea colindă toată lumea până în America. Cum se face aceasta?

– Câți bani îți trebuie ca să faci drumul dus-întors de aici până în America? Ai măcar bani să-ți plătești biletele? Acum însă cu mintea ajungi imediat acolo. Caută să-ți aduni mintea, pentru că în cele din urmă vei da faliment și-mi vei „închide" asociația[23] și nu voi mai putea să-mi plătesc datoriile. Să spui Rugăciunea cu inima, cu smerenie, ca să nu te fure tangalachi prin convorbirea cu gândurile. Pentru aceasta mult te va ajuta cugetarea la moarte.

---

[23] Starețul folosea adeseori termenii de „atelier de rugăciune" și de „asociație" când era vorba despre subiecte legate de rugăciune.

Dacă vei cugeta astfel: „Dumnezeu mi-a dat soroc acum, ca să mă pregătesc, pentru că va veni să mă ia", nu va putea sta de față nici un gând. Când intră la mijloc moartea, mintea stă la mijloc și nu merge la extreme și la capătul lumii.

– Gheronda, mă mâhnesc când mintea mi se răspândește în vremea rugăciunii.

– Eu, atunci când mintea îmi pleacă la diferite subiecte – deși vreau ca ea să fie continuu lângă Dumnezeu –, spun: „Dumnezeul meu, ce să caute o astfel de minte lângă Tine? Este obrăznicie să vreau să se afle lângă Tine". Și așa, cu un gând smerit vine Harul lui Dumnezeu iar mintea se reîntoarce la El. Să spui și tu: „Bine faci, Dumnezeul meu, că nu mă ajuți să-mi adun mintea lângă Tine, pentru că sunt vai de mine și vrednică de milă". Și când vei crede asta, Dumnezeu te va ajuta îndată să te aduni.

– Gheronda, de multe ori, când mă rog cu șiragul de metanii, deși la început am mintea adunată, totuși în scurt timp se răspândește. Mă străduiesc s-o adun, dar iarăși pleacă.

– Gândește-te ce păcat este să ajungă la Tronul lui Dumnezeu numai o jumătate sau o treime de rugăciune, iar cealaltă să se piardă pe drum. Este trebuință de stăruință și răbdare. Când mintea pleacă, s-o aduci înapoi. A plecat din nou? Iarăși s-o aduci.

– Gheronda, de ce oare nu mă pot aduna ușor?

– Pentru că ești încă în primul stadiu al nevoinței și, dacă ai reuși să faci aceasta, ar fi ceva nefiresc. Ar fi ca și cum s-ar fi născut un copil cu dinți. Mintea seamănă cu un pui de păsărică, care la început aleargă puțin în urma mamei lui, dar îndată se întoarce și fuge în altă parte. Se joacă, mănâncă fire de iarbă, încearcă orice găsește, până la un moment dat, când își revine și vede că a pierdut-o pe mama lui. Atunci aleargă ca s-o găsească, dar în scurt

timp iarăși se depărtează de ea. Când se mărește puțin, îl prind și îl leagă în urma mamei lui și astfel rămâne mereu lângă ea. Vreau să spun că este firesc ca, la început, mintea să plece în vremea rugăciunii. Însă cu stăruință va fi legată de către Dumnezeu și nu se va mai depărta de El; va dori să se roage continuu. După aceasta, vine o desăvârșită nemișcare; nici un gând nu se apropie în vremea rugăciunii și mintea rămâne goală de gânduri[24]. Iar după acest stadiu vine contemplația.

Să-i dăm de lucru minții noastre

– Gheronda, deoarece trăiesc încă în lume, dacă este binecuvântat, spuneți-mi cum să mă păzesc de răspândirea pe care mi-o provoacă lumea.

– Referiri la acest subiect vei găsi la Sfântul Isaac Sirul. Citește cu atenție primele patru rânduri ale Cuvântului 1, cu care să te și îndeletnicești. Sfântul spune: *„Frica de Dumnezeu este începutul virtuții. Iar despre ea se spune că e rodul credinței şi se seamănă în inimă când mintea se desparte de împrăştierea în lume, adunându-şi gândurile ce rătăcesc din pricina împrăştierii, în cugetarea la viitoarea reaşezare”*[25]. Este adevărat că pentru această lucrare duhovnicească sunt de trebuință și condițiile co-

---

[24] Stare duhovnicească în care omul, atunci când se curăță de patimi, nu mai are gânduri. Așa cum scrie Sfântul Isaac Sirul, sufletul primește pacea gândurilor, iar de la pacea gândurilor se înalță la curăția minții. De la curăția minții omul ajunge să vadă tainele lui Dumnezeu, adică ajunge la contemplație. Are simțirea prezenței lui Dumnezeu, se desfătează de Dumnezeu. (Vezi Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte Ascetice, Cuvântul 9*, p. 69).

[25] Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte Ascetice, Cuvântul 1*, p. 25.

respunzătoare, pe care nu le ai deocamdată. Însă o lucrare duhovnicească asemănătoare, pe care o poți face acum, când încă te mai afli în lume, este următoarea: când mintea ta este greoaie şi nu spune Rugăciunea lui Iisus sau când vrei să te odihneşti puțin de ea – deoarece Rugăciunea este cam obositoare la început, căci încă există patimi înlăuntrul nostru –, să te străduieşti să-i dai de lucru minții tale, pentru ca diavolul să nu afle prilej să semene lucrurile sale. O lucrare pe care o poate da cineva minții sale, ca s-o adune, este pomenirea morții. Dar pentru că vouă, femeilor, vă e de-ajuns un mic pretext ca să vă cuprindă descurajarea, sau mai bine zis boceala, de aceea este mai bine să trăiești continuu evenimentele Noului Testament. Să începi cu Buna-Vestire și să sfârșești cu Răstignirea, iar mintea ta să se învârtă în jurul acestora. Când mintea ta va izbuti să se învârtă numai în jurul acestor evenimente dumnezeiești, atunci se va face și schimbarea lăuntrică, care va fi învierea ta.

– Gheronda, mă înfioară stihul: *„Împunsă fiind coasta Ta, Dătătorule de viață, izvoare de iertare, de viață şi de mântuire, tuturor ai izvorât”*[26].

– Cum să nu te înfioare? Când mintea este pe Cruce, la *„coasta rănită”*[27] a lui Hristos, la cuie, la fiere, la oțet și la toate pe care le-a pătimit Hristos pentru noi, acolo rămâne pironită și nu mai umblă nicăieri. Atunci sufletul se roagă neräspândit lui Hristos cel răstignit pentru sine și pentru toate sufletele celor vii și ale celor adormiți, ca să le miluiască Hristos, Care a fost rănit pentru noi toți.

---

[26] A doua stihiră de la Stihoavna Învierii a glasului 5, sâmbătă seara.

[27] Vezi al patruzeci și doilea tropar, Starea a doua, din Prohodul Domnului. *„Ca un pelican Te-ai rănit în coasta Ta, Cuvinte”.*

Mintea este un copil nesupus, un copil neastâmpărat și fără stăpân, care vrea să umble mereu încoace și-ncolo și să vagabondeze. Cu toate acestea, de ea depinde viața și mântuirea noastră. Dacă o ținem în frâu și o instruim, se liniștește, devine un copil bun și se pune în rânduială. De aceea, pe cât va stă în putință, să nu vă lăsați mintea să hoinărească. Ci s-o instruiți duhovnicește, s-o învățați să stea acasă, în Rai, lângă Părintele ei, Dumnezeu.

Simțirea prezenței lui Dumnezeu

– Gheronda, când fac o lucrare intelectuală nu pot spune Rugăciunea lui Iisus.

– Dacă în vremea ascultării ai mintea la Dumnezeu, este ca și cum ai rosti Rugăciunea lui Iisus. Iar dacă rostești Rugăciunea și mintea ta nu este la Dumnezeu, care este folosul? Chiar și atunci când obosește cineva spunând Rugăciunea, dar își aduce în minte pe Hristos sau pe Maica Domnului, tot rugăciune se socotește.

– Gheronda, poate să păstreze cineva în sine pomenirea lui Dumnezeu fără să spună Rugăciunea lui Iisus?

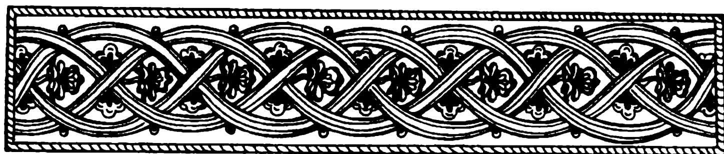
– Dacă spune cu mintea sa: „Cât de departe sunt de Dumnezeu! Ce trebuie să fac ca să mă apropii mai mult de El?", din aceasta se va naște și pomenirea lui Dumnezeu, și rugăciunea. Să te străduiești să simți întotdeauna prezența lui Hristos, a Maicii Domnului, a Sfinților și să te miști ca și cum ar fi de față. Căci, cu adevărat, chiar sunt de față, deși noi nu-i vedem cu ochii noștri cei trupești. Să le încredințezi pe toate lui Dumnezeu și să spui: „Dumnezeu mă urmărește. Oare ceea ce fac acum este plăcut lui Dumnezeu? Ce să fac ca să-I plac Lui? Ce trebuie să evit ca să nu-L mâhnesc?". Încet-încet aceasta îți va deveni starea ta

lăuntrică. Te vei gândi la Dumnezeu și vei face totul ca să-I placi Lui. Astfel se naște și crește dragostea față de Dumnezeu, se îndulcește mintea și inima, care, fără osteneală rămân continuu în rugăciune.

– Gheronda, ce înseamnă: *„Pomenirea lui Dumnezeu – vederea lui Dumnezeu"?*

– Pomenirea lui Dumnezeu înseamnă că mintea este la Dumnezeu, omul Îl trăiește pe Dumnezeu, așadar, Îl vede peste tot pe Dumnezeu. Cel care izbutește să aibă continuu mintea la Dumnezeu, simte în permanență prezența lui Dumnezeu și se cutremură de recunoștință, pentru că pe toate le vede ca binecuvântare a lui Dumnezeu. O privire să arunce împrejurul său, și își dă seama că Dumnezeu veghează nu numai asupra omului, ci și asupra întregului univers, până în cele mai mici și mai neînsemnate amănunte. Oriunde își va îndrepta privirea, va vedea măreția lui Dumnezeu. Aruncă o privire spre cer și se înfioară văzând prezența lui Dumnezeu. Aruncă o privire spre pământ, vede păsările, copacii, și Îl vede pe Dumnezeu, pe Creatorul lor. Aceasta este și rugăciune, este și pomenire a lui Dumnezeu.





CAPITOLUL 4

Împreună-lucrarea minții cu inima

Atunci când mintea ajunge în inimă, rugăciunea noastră devine a inimii

– Gheronda, cum coboară mintea în inimă?

– Când pe inimă o doare, mintea coboară în inimă. Când o doare pe inimă? Atunci când mă gândesc la binefacerile lui Dumnezeu și la nerecunoștința mea, inima este străpunsă, o doare, iar mintea se îndreaptă acolo.

– Gheronda, când mă doare capul, nu mă pot ruga.

– Dacă te doare piciorul și în aceeași clipă te tai cu cuțitul la mână, uiți durerea de la picior și te gândești la mână. Tot așa și atunci când te doare capul și nu te poți ruga, să te gândești mai întâi la păcatele tale și apoi la durerea lumii, și astfel te va durea inima. Durerea inimii va neutraliza durerea de cap și te vei ruga din inimă pentru tine și pentru toată lumea.

– Gheronda, ce anume ajută să nu se răspândească mintea?

– Este greu pentru om să pună frâu minții sale, care aleargă cu o viteză mai mare decât viteza luminii. Trebuie s-o prindă „de mânuță" și s-o ducă lângă cei îndurerați, bolnavi, părăsiți, adormiți. Atunci mintea, care le vede pe toate acestea, „lovește" inima, care, oricât de împietrită ar fi, se sparge și rugăciunea devine a inimii. După aceea omul Îl roagă cu lacrimi pe Dumnezeu să intervină. Iar dacă cineva se gândește la toate acestea, dar nu compătimește și nu-l cutremură nici nefericirea lumii, nici iadul celor adormiți, care sunt acuzați, nici osânda sufletelor lor, se vede că le are pe toate din belșug și este sătul. Predomină cugetarea trupească, iar omul cel vechi este foarte puternic.

– Gheronda, adesea, la slujbe, mintea mea nu se îndreaptă spre cele cerești, ci spre durerea oamenilor.

– Acestea două sunt unite una cu alta. Problema nu este să spună cineva simplu Rugăciunea lui Iisus, numai ca să aibă mintea curată de gânduri, ci să lucreze „motorașul", iar pe inimă s-o doară pentru ceea ce se roagă.

– Gheronda, după ce sfârșesc ascultarea și intru în chilie, mă străduiesc să-mi adun cugetarea de la diferitele treburi și imagini de peste zi, dar mă cuprinde durerea de cap.

– Să spui: „Să-mi adun mintea". Însă bine ai spus tu „să-mi adun cugetarea", pentru că tu faci rugăciune cu cugetarea. Dacă rugăciunea se face cu cugetarea, este firesc să se zorească creierul și să te doară capul. Aceasta o văd și la alții. Încep să facă lucrare duhovnicească, citesc ceva duhovnicesc și nu folosesc mintea, ci cugetarea și apoi îi doare capul. Întocmai ca și aceia care folosesc inima într-un mod mecanic[28], ca să rostească Rugăciunea, după care îi doare inima.

---

[28] De pildă, prin ținerea respirației.

Însă atunci când vrei să te rogi și să te aduni, trebuie ca mintea ta să meargă la Hristos. În cazul acesta nu pleacă; dă apoi telegramă și inimii, care se unește cu mintea. Cealaltă lucrare este o lucrare cu rațiunea, de aceea și pricinuiește oboseală. De ce spun că trebuie să facem din durerea celuilalt durerea noastră? Pentru că trebuie ca mintea să meargă la durerea celuilalt și numai atunci să te rogi. Altfel rugăciunea este ceva sec. Îți spui cu mintea că există bolnavi și că trebuie să te rogi pentru ei, dar nu participă nici mintea, nici inima. În timp ce, dacă te doare undeva, mintea ta va merge mereu acolo. Tot așa și în acest caz, când durerea celuilalt devine a ta, mintea nu-ți mai pleacă de acolo.

– Și totuși nu poate pleca de acolo, Gheronda?

– Sigur că poate pleca. Aceasta depinde de durerea pe care o simți. Așa cum se întâmplă într-o casă: dacă au un bolnav care a făcut operație de apendicită, ai lui vor sta puțin lângă el, după care vor începe, poate, chiar să cânte și să joace, iar apoi se vor duce fiecare la treaba lui. Dar dacă au un bolnav operat de cancer, durerea va fi mare; nu pot să uite așa ușor durerea asta. Numai unul care nu înțelege gravitatea situației poate uita. Iată, când eram mic și o aduseseră acasă pe sora mea grav bolnavă, aproape de moarte, eu mi-am luat muzicuța, am mers în camera de alături și am început să cânt; nu-mi puteam da seama cât de gravă era starea ei.

– Gheronda, creierul este organul trupesc, iar mintea cel duhovnicesc?

– Da, dar așa cum la alcool, spirtul, care este în alcool, este cel care face toată treaba, care acționează, iar nu apa, tot astfel și mintea este tăria creierului, ceea ce are omul mai bun.

– Adică atunci când nu lucrează inima, înseamnă că nu lucrează mintea, Gheronda?

– Desigur, binecuvântato. În minte stă toată puterea.

– Gheronda, dar cugetarea nu ajută deloc?

– Ajută până la un punct. Adică până în punctul în care să spui cu rațiunea că mintea trebuie să meargă la durerea celuilalt. Numai până acolo, după care va începe să lucreze mintea. Să cugeți la diferite cazuri de oameni îndurerați, să te doară pentru ei și să începi să te rogi.

Dragostea pentru Dumnezeu adună mintea în inimă

– Gheronda, uneori, atunci când rostesc rugăciunea, ca să nu-mi fugă mintea, spun: *„Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, Te iubesc"*.

– Cum se poate să-L iubești pe Hristos și să-ți fugă mintea atunci când rostești Rugăciunea? Dacă spui rugăciunea așa o dată, nu-i nimic, dar dacă o spui continuu, este minciună. Adică să nu avem ceva în inimă, altceva în minte și altceva să spunem cu buzele. Căci atunci ni se potrivește cuvântul: *„Poporul acesta Mă cinstește cu buzele, iar inima lor este departe de Mine"*[29].

– Gheronda, de ce rostesc Rugăciunea lui Iisus fără căldură?

– Deoarece te împrăștii în cele din afară, inima ta este în altă parte. Lipsește tresăltarea, dragostea pentru Dumnezeu și din această pricină și rugăciunea este fără putere. Dragostea pentru Dumnezeu adună mintea în inimă și apoi omul „înnebunește".

---

[29] *Isaia* 29, 13; *Matei* 15, 8.

– Gheronda, cum izbuteşte cineva să aibă neîncetată dorire către Dumnezeu şi să rostească rugăciunea din inimă?

– Dacă are mereu în mintea sa binefacerile lui Dumnezeu şi propria sa nerecunoştinţă, inima îi este străpunsă şi începe să lucreze. Inima singură este împunsă de mărinimie, după care urmează rugăciunea. De aceea să ai întotdeauna gânduri pline de mărinimie şi de smerenie. Astfel va veni înlăuntrul tău Harul lui Dumnezeu, pentru că Domnul în inima celor smeriţi locuieşte[30], şi atunci inima ţi se va îndulci, iar rugăciunea se va face din inimă.

– Dar atunci nu poate veni vreun gând rău, Gheronda?

– Nu, nu poate. Ca să vină un gând rău, trebuie să încetezi rugăciunea. Dar chiar dacă vei înceta să rosteşti rugăciunea cu mintea şi o vei rosti cu inima, tot nu poate veni, pentru că se roagă inima.

– Gheronda, daţi-mi binecuvântare ca să-mi adun mintea.

– Mă rog să ţi se adune mintea în inimă. Dar ce înţelegem când spunem „inimă"? Inima nu este un urcior, înăuntrul căruia vom băga mintea, ci inima este ceea ce simţim. Prin urmare, atunci când spunem „să se adune mintea în inimă", înţelegem să se adune în dragoste, în bunătate, în dorinţă arzătoare, în acea tresăltare, în acel ceva dulce... De vreme ce Dumnezeu este Dragoste şi inima are dragoste, dacă este curăţită, atunci omul are înlăuntrul său pe Dumnezeu. *„Să iubeşti pe Domnul Dumnezeul tău din toată inima ta, din tot sufletul tău, din tot cugetul tău..."*[31]. Să-L iubeşti cu toată fiinţa ta. Dacă mintea se va îndulci de dragostea şi bunătatea inimii, când va rosti *„Doamne*

---

[30] Cf. *Isaia* 66, 1-2.

[31] *Matei* 22, 37; *Marcu* 12, 30; *Luca* 10, 27.

Iisuse Hristoase, miluiește-mă", se va cutremura în întregime.

În viața duhovnicească lucrul cel mai important este ca omul să-și curețe inima, astfel încât să-L primească pe Hristos, și să-și țină mintea în frâu ca s-o îndulcească înlăuntrul inimii. Dacă mintea se va îndulci înlăuntrul inimii, nu va mai voi să plece; așa cum pe un copilaș, de-l vei lăsa liber într-o cofetărie, nu va mai voi să iasă de acolo.



PARTEA A ȘASEA

VIAȚA LITURGICĂ

„Chiar și numai să cugete cineva că, intrând în Biserica lui Dumnezeu, intră în Casa lui Dumnezeu, iar acolo primește dumnezeiescul Har și se sfințește, și este de-ajuns să se cutremure”.





CAPITOLUL 1

Perioadele bisericești

„Hristos Se naște”[1]

– Gheronda, după privegherea Nașterii Domnului nu dormim?

– Este Nașterea Domnului și să dormim? Mama îmi spunea: „În noaptea aceasta numai evreii dorm”. Vezi, în noaptea în care S-a născut Hristos, cei ce stăpâneau dormeau adânc, iar păstorii *„stăteau pe câmp”*[2]. Păzeau oile noaptea cântând din fluier. Ai înțeles? Păstorii care au privegheat L-au văzut pe Hristos.

– Cum era peștera, Gheronda?

– Era o peșteră într-o stâncă și avea o iesle. Nimic altceva nu mai era. Acolo mergea câte un sărac și-și lăsa dobitoacele. Și Maica Domnului împreună cu

---

[1] Irmosul și Catavasia Cântării I a Canonului I al Praznicului Nașterii Domnului.

[2] *Luca* 2, 8.

Iosif au ajuns la această peşteră, deoarece toate hanurile erau pline şi nu aveau unde să rămână[3]. Acolo era măgăruşul şi bouţul, care cu răsuflarea lor L-au încălzit pe Hristos. Nu spune Proorocul Isaia: *„Cunoscut-a boul pe Cel ce l-a zidit şi asinul ieslea domnului său”*[4]?

– Gheronda, într-un tropar se spune că Preasfânta Născătoare de Dumnezeu, văzând pe Hristos cel nou-născut, *„bucurându-se, dar şi plângând”*, se întreba: *„Să Te alăptez la sân, pe Tine, Cel ce pe toate le hrăneşti, sau să Te laud pe Tine, ca pe Fiul şi Dumnezeul meu? Ce numire să-Ţi dau Ţie?”*[5].

– Acestea sunt tainele lui Dumnezeu, nespusa Lui pogorâre, pe care noi nu o putem cuprinde.

– Gheronda, cum vom putea trăi evenimentul Naşterii, adică să conştientizăm că Hristos *„astăzi Se naşte din Fecioara”*[6]?

– Pentru a trăi aceste evenimente dumnezeieşti, trebuie ca mintea să ne fie la noimele dumnezeieşti. Atunci omul se schimbă. *„Mare şi preaslăvită minune se săvârşeşte astăzi”*[7] cântăm. Dacă mintea noastră este acolo, la „preaslăvită”, atunci vom trăi şi marea taină a Naşterii lui Hristos.

Eu mă voi ruga ca inima voastră să se facă iesle sfântă, iar Pruncul cel Preasfânt al Betleemului să vă dăruiască toate binecuvântările Lui.

---

[3] *Luca* 2, 7.

[4] *Isaia* 1, 3.

[5] Troparul al treilea de la Vecernia din 24 decembrie.

[6] Slava Ceasului al IX-lea de la Praznicul Naşterii Domnului.

[7] Prima stihiră de la Stihoavna Praznicului Naşterii Domnului.

Sfântul și Marele Post: călătoria spre Golgota

Post ușor și cele trei zile[8] la fel de ușoare să vă fie! Nădăjduiesc ca în acest post să nu aveți multe treburi, ca să participați sufletește la Patima Domnului, lucrând mai mult duhovnicește. Din clipa când începe Triodul[9], trebuie ca fiecare să înceapă să călătorească spre Golgota. Și dacă va pune în valoare duhovnicește această perioadă, când va muri, sufletul lui va călători spre cele cerești fără să fie împiedicat de vămi[10]. În fiecare an vin aceste sfinte zile, dar odată cu trecerea fiecărui an, mai pierdem încă un an; și aici este problema. L-am pus în valoare duhovnicește sau l-am risipit în cele materiale?

Odată cu toate celelalte prefaceri lumești ale vremii noastre, s-a pierdut și sensul celor trei zile, pentru că în fiecare săptămână mirenii au trei zile – vineri, sâmbătă și Duminică – pe care le petrec lumește. Din fericire, în mănăstiri și în puține familii creștine din lume se mai păstrează adevăratul sens duhovnicesc al celor trei zile, și astfel se mai ține lumea. Rugăciunea multă și postul care se fac în fiecare an în aceste trei zile de la începutul Postului Mare, frânează lumea de

---

[8] Primele trei zile ale Postului Mare, când nu se mănâncă nimic, nici nu se bea apă.

[9] Perioadă bisericească care începe cu Duminica Vameșului și a Fariseului și se sfârșește în Sâmbăta cea Mare.

[10] Vezi Monahul Grigorie, ucenicul Sfântului Vasilie cel Nou, *Vămile sufletelor în ceasul morții: Cele douăzeci și patru de vămi*, Sfânta Sihăstrie a Sfântului Atanasie cel Mare și a Sfinților Noi Mucenici Achilina, Kiranna și Arghirie, Galini Ossa, Langada.

la multe derapări duhovnicești, care, de obicei, se fac în cele trei zile petrecute lumește.

– Gheronda, care este noima celor trei zile?

– Cele trei zile ale Postului Mare au mai mult sensul de a-l obișnui pe creștin cu postul, cu înfrânarea. Apoi, când va mânca în fiecare zi la ceasul al nouălea[11], va considera aceasta prăznuire. În viața de obște, după cele trei zile, mâncam o supă la ora 4 după-amiază și consideram aceasta mare binecuvântare. După cele trei zile, ce mare binecuvântare era să mâncăm în fiecare zi!

Cele trei zile de la început au rolul de a ne ajuta să postim tot postul. Dacă cineva nu poate ține cele trei zile, să mănânce puțin posmag seara sau să mănânce la Ceasul al nouălea. Este mai bine să se cruțe puțin, pentru că, dacă îl ia amețeala și nu mai poate să facă nimic din cele duhovnicești, ce câștig duhovnicesc va avea după aceea? Într-o marți din prima săptămână a Postului Mare, Bătrânul Varlaam de la Chilia Sfinților Varlaam și Ioasaf a mers la o altă chilie, unde abia se stabiliseră doi monahi tineri, cunoscuți de-ai lui. Bate la ușă. Nimic. Deschide și-i găsește pe amândoi întinși pe pat. „Ce se întâmplă cu voi? Sunteți bolnavi?". „Nu, ci postim cele trei zile", au spus aceia. „Ia sculați-vă!", le-a poruncit bătrânul. „Faceți un ceai, puneți câte două linguri de zahăr, mâncați și vreun posmag, ca să puteți rosti vreo rugăciune, să faceți vreun șirag de rugăciuni. Acesta este post? Ce câștig aveți din el?".

– Gheronda, cum voi putea să mă nevoiesc mai mult cu înfrânarea în Postul Mare?

– Acum, în Postul Mare, mirenii sunt mai cu luare-aminte la înfrânare, însă noi, monahii, totdeauna trebuie să fim atenți la ea. Însă lucrul cel mai

---

[11] Ora 3 după-amiază.

important la care trebuie să ia aminte cineva sunt patimile sufletești și apoi patimile trupești. Pentru că, dacă dă întâietate nevoinței trupești și nu se nevoiește să dezrădăcineze patimile sufletești, nimic nu face. Un mirean a mers odată la o mănăstire la începutul Postului Mare și un monah s-a purtat cu el cu asprime. Sărmanul mirean a pus gândul cel bun și l-a îndreptățit. După aceea a venit la mine și mi-a spus: „Nu l-am judecat, Părinte. Era așa din pricina celor trei zile". Dacă însă ar fi petrecut duhovnicește cele trei zile, ar fi avut o dulceață duhovnicească și i-ar fi vorbit aceluia cu puțină bunătate. Însă el s-a zorit în chip egoist pe sine ca să țină cele trei zile și de aceea toate îl deranjau.

– Gheronda, ce să cuget în Postul Mare?

– La Patima, la Jertfa lui Hristos să cugeți. Cu toate că noi, monahii, trebuie să trăim în orice clipă Patima lui Hristos, pentru că la aceasta ne ajută diferitele tropare și toate slujbele din fiecare zi.

În Postul Mare ni se dă cea mai mare ocazie să ne nevoim și să participăm intens la Patima mântuitoare a Domnului nostru, cu pocăință și metanii, cu tăierea patimilor, prin împuținarea mâncării, din dragoste pentru Hristos.

Să punem în valoare, pe cât putem, acest stadiu duhovnicesc cu multele lui condiții și posibilități pe care ni le dă, ca să ne apropiem mai mult de Hristos Cel Răstignit, pentru ca să fim ajutați de El și să ne bucurăm de Sfânta Înviere preschimbați duhovnicește, de vreme ce am trăit în chip mai duhovnicesc Sfântul și Marele Post.

Vă doresc să aveți putere multă în Postul Mare, ca să urcați pe Golgota lângă Hristos, împreună cu Maica Domnului și cu ocrotitorul vostru, Sfântul Ioan

Cuvântătorul de Dumnezeu, și să va faceți părtașe la înfricoșătoarea Patimă a Domnului nostru! Amin.

„Închinămu-ne Patimilor Tale, Hristoase”[12]

– Gheronda, cum să dobândesc evlavie la Patimile lui Hristos?

– Mai întâi să te gândești la Jertfa lui Hristos și la propria ta nerecunoștință și păcătoșenie. Te va ajuta puțin și un text patristic corespunzător. Dar ceea ce te va ajuta cel mai mult este însăși Patima, Jertfa Domnului. Hristos nu a învățat numai niște lucruri, ci S-a jertfit pentru neamul omenesc, a fost chinuit, răstignit și a suferit atât de mult.

– Moartea pe cruce, a fost o moarte de necinste, Gheronda?

– Da, a fost cea mai de necinste. Este înfricoșător! Toți proorocii să proorocească despre Hristos, dar în cele din urmă evreii să-L bată, să-L scuipe, să-L batjocorească, să-L răstignească. Toate acestea îl cutremură pe om, dacă cugetă la ele. Chiar și în cel mai indiferent om, dacă are puțină intenție bună și cugetă la ele, pune în mișcare interesul pentru cele duhovnicești.

– Gheronda, în Joia Mare, seara, după slujba Sfintelor Patimi, nu rămân în biserică.

– Păcat! Și eu care credeam că ai puțină evlavie. Bine, dar nu rămâneți în biserică în noaptea Joii celei Mari? Îl lăsați singur pe Cel Răstignit și mergeți la chiliile voastre?

---

[12] Slava de la Ceasul al IX-lea din Vinerea Mare.

– Cele mai multe surori rămân în biserică, însă eu, mă gândesc că, fiind mai vorbăreață, nu-mi voi putea aduna mintea, așa că prefer să priveghez în chilie.

– Dacă este așa, atunci e bine. Să ai în chilie o icoană cu Răstignirea și să spui: *„Slavă, Doamne, Sfintei Răstignirii Tale"* și *„Preasfântă Născătoare de Dumnezeu, ne închinăm Patimilor Fiului tău"*. Odată cu aceasta să faci și cât de multe metanii poți. Această zi trebuie trăită cum se cuvine. Eu încui ușa pentru a putea trăi această zi.

– Gheronda, anul acesta, în Vinerea Mare nu am mâncat nimic, iar seara, la slujba Prohodului, nu am putut sta în picioare. Dacă aș fi avut evlavia necesară față de Patimile Domnului, nu aș fi ajuns în această stare.

– A fost bună și această nevoință. Cum să mănânce cineva în această zi? Dacă cineva nu poate suporta, să ia puțin posmag. Mai demult, în mănăstiri, numai dacă era vreunul bolnav sau bătrân și neputincios lua seara un ceai cu puțin posmag. Unii beau oțet în această zi, pentru că evreii, acolo, sus pe Cruce i-au dat lui Hristos să bea oțet și fiere[13]. Când am mers la Mănăstirea Filotheu, în prima săptămână a Postului Mare nu am mâncat nimic. Iar în Vinerea Mare, fiindcă auzisem că unii aveau obiceiul să bea oțet, am băut și eu. A fost însă foarte tare și am leșinat.

– Gheronda, de ce în Săptămâna Mare pot să postesc trei zile, în timp ce în restul anului îmi vine greu să mă înfrânez?

– În Săptămâna Mare este întristarea pentru Patima lui Hristos. Să presupunem că ți-a murit o persoană apropiată. Îți mai stă mintea la mâncare? Atunci nu

---

[13] *Matei* 27,43; *Ioan* 19, 28-29.

numai că nu-ți mai pasă de mâncare, dar nici măcar apă nu-ți mai vine să bei.

– Gheronda, anul acesta am cântat Prohodul cu stihurile Psalmului 118[14].

– Am auzit. Dar vreau să-mi spuneți adevărul: când cântați, aveați mintea voastră la Hristos, la cuvintele Prohodului? Vă întreb pentru că și sora care rostea stihul Psalmului, și surorile care cântau, erau fascinate. Dar din ce cauză erau așa fascinate? Pentru că ați spus ceva nou? Dar acesta este un lucru cu totul lumesc. Ați înțeles? Prohodul înseamnă cântec de jale, tânguire. Hai să zici că la alte slujbe se poate să-ți mai fugă mintea, însă aici L-au chinuit pe Hristos, L-au bătut, L-au scuipat, L-au răstignit, iar acum se săvârșește înmormântarea. Dacă nici în această zi un suflet nu înțelege ceea ce cântă, atunci ce să mai spun?

– Gheronda, în Sfântul Munte, în Vinerea Mare bat clopotele de jale?

– Bat clopotele atunci când se iese cu Epitaful.

– Dar nu bat toată ziua?

– Știu eu dacă bat? Eu caut să-mi bată inima.

– Gheronda, unii copii m-au întrebat de ce vopsim ouă roșii.

– Pe copii să nu-i lăsați să se limiteze la astfel de lucruri, pentru că în felul acesta interesul lor se va îndrepta mereu spre așa ceva și nu va merge la probleme mai profunde. Spuneți-le numai că oul roșu, așa cum este el rotund, simbolizează pământul care a fost botezat cu Sângele lui Hristos și astfel toată lumea a fost slobozită de păcat.

---

[14] Potrivit rânduielii vechi bisericești Prohodul se cântă împreună cu *„Fericiți cei fără prihană”*, adică înainte de fiecare tropar al Prohodului se cântă un stih din Psalmul 118.

– Gheronda, mă impresionează profund curajul Mironosițelor.

– Mironosițele aveau mare încredere în Hristos, aveau o stare duhovnicească înaltă și de aceea nu s-au temut de nimic. Dacă nu ar fi avut o stare duhovnicească bună, ar fi făcut ceea ce au făcut? Din dragoste pentru Hristos au pornit dis-de-dimineață, când era interzis mersul prin cetate, cu aromate în mâini, spre Preasfântul Mormânt al Domnului. De aceea s-au și învrednicit să audă de la Înger vestea cea plină de bucurie a Învierii.

– Gheronda, cum vom putea trăi bucuria Învierii?

– Să cultivăm întristarea cea dătătoare de bucurie, ca să vină adevărata bucurie. Dacă vom trăi cu evlavie și cu umilință Săptămâna Mare, vom trăi și Sfânta Înviere cu veselie duhovnicească și cu desfătare dumnezeiască.

– Gheronda, este firesc să nu simt multă bucurie în noaptea Învierii?

– Da, este firesc, pentru că în toată Săptămâna Mare și mai ales în Vinerea Mare, care este chiar ziua dinaintea Învierii, am trăit evenimentele dătătoare de întristare ale Patimilor. Deoarece simțământul întristării este mai profund decât simțământul bucuriei, nu putem ca într-o singură zi să depășim această stare sufletească. Nu pentru că sufletul nu se bucură de Înviere, dar nu se bucură atât de mult, pe cât o cere această sfântă și luminată zi. Dar încet-încet, în decursul Săptămânii Luminate, care este ca o zi de Paști, durerea din Săptămâna Mare se îndepărtează, iar sufletul se umple de bucuria Învierii. Începând cu a doua zi de Paști, ne dăm seama de Înviere.

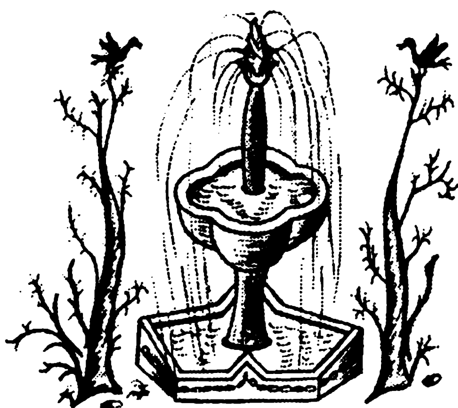
– Gheronda, de ce la unele mănăstiri se fac procesiuni a doua sau a treia zi de Paști?

– Pentru a răspândi bucuria Învierii.

– Bat și clopotele?

– În Săptămâna Luminată bat toate laolaltă: clopote, toace de lemn, toace de fier și inimile bat cu putere trăind *„Ziua Învierii”*[15].

Doresc ca pururea să vă bucurați
cu duhovnicească bucurie,
cu neîncetată veselie pascală
și cu dulce răscolire lăuntrică.



[15] Irmosul și Catavasia Cântării I a Canonului Învierii și Slava de la Laudele Paștelui.



CAPITOLUL 2

Rugăciunea obştească

Sfânta Biserică este Casa lui Dumnezeu

– Gheronda, mulţi oameni nu consideră absolut necesar mersul la biserică.

– Oamenii nu pătrund până în profunzimea noimei; taie cablul, legătura cu Dumnezeu, şi apoi nu mai pot să se ajute. Din nefericire, cei mai mulţi creştini nu trăiesc liturgic, de aceea acţionează asupra lor o înrâurire demonică.

Eu le spun mereu mirenilor să meargă la biserică, ca să se sfinţească. Chiar şi numai să cugete cineva că, intrând în Biserica lui Dumnezeu, intră în Casa lui Dumnezeu, iar acolo primeşte dumnezeiescul Har şi se sfinţeşte, şi este de-ajuns să se cutremure. În biserică suntem supravegheaţi de Hristos, de Maica Domnului, de Sfinţi, le cerem ajutorul, putem chiar vorbi cu ei. Acolo ni se dă posibilitatea să trăim Tainele. Acolo

se jertfește Hristos pentru noi și ne dă Trupul și Sângele Său. Toate aceasta nu trebuie să ne cutremure?

– Gheronda, acum, datorită problemei mele de sănătate, nu mai pot să merg la biserică și îmi lipsește slujba.

– Acum trebuie să faci puțină răbdare. Când eram în armată și făceam aplicații în munți[16], șapte luni nu am văzut biserică. Într-o zi m-au trimis jos, în Navpact, ca să repar niște stații de transmisie și trebuia să mă întorc imediat. Am reparat stațiile și, la întoarcere, am trecut pe lângă o biserică care era lângă drum. Era Postul Mare și se auzea cântându-se Acatistul. Cum să intru înăuntru? Aveam stațiile cu mine și nu le puteam lăsa afară. Pe lângă asta nu aveam nici timp. Am stat numai cinci minute lângă biserică. M-a cuprins tristețea și am plâns ca un copil mic. „Dumnezeul meu, spuneam, cum am ajuns! De mic mergeam la biserică, înainte de a ajunge paraclisierul, iar acum de șapte luni nu am văzut biserica!”.

– Gheronda, când merg în biserică direct de la ascultarea mea de la arhondaric, nu mă pot aduna.

– De la arhondaric mergi în biserică. Din biserică să mergi în Cer, iar apoi puțin mai departe, la Dumnezeu.

– Cum se poate aceasta, Gheronda? Cugetă cineva slava lui Dumnezeu?

– Biserica este Casa lui Dumnezeu aici pe pământ. Însă adevărata Casă a lui Dumnezeu este în Rai, așa cum și adevărata noastră casă este în Rai.

---

[16] Se referă la Munții Vardusia, care se află în zona muntoasă a Navpactului.

– Gheronda, uneori simt nevoia să nu mă duc la slujbele din biserică, ci să rămân în chilie și să-mi fac îndatoririle duhovnicești.

– Ceea ce se săvârșește la slujbă, se poate face în altă vreme? Nu se poate face. Însă ceea ce faci în chilie, se poate face și în altă vreme.

– În biserică, Gheronda, nu simt totdeauna prefacerea pe care o simt în chilie.

– Ascultă! Rugăciunea de unul singur este pregătirea pentru cea obștească. Rugăciunea obștească poate fi inferioară din punct de vedere calitativ față de cea pe care o faci singur, pentru că în biserică nu te poți mișca liber, ca atunci când ești în chilie. Însă din punct de vedere al puterii este superioară, pentru că se roagă toți împreună, iar într-un loc rugăciunea are mai multă putere, în alt loc mai multă căldură etc. Așadar, în aceste două-trei ceasuri în care se face slujba, trebuie să fii și tu acolo în biserică, ca să te rogi împreună cu ceilalți. Ce a spus Hristos? *„Unde sunt doi sau trei adunați în Numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor”*[17].

– Gheronda, mă odihnește mai mult să rămân în chilie, pentru că la slujbă mi se răspândește mintea.

– Odihna pe care o simți în acea vreme în chilie nu este odihnă adevărată. Dacă-ți faci nevoința în biserică și te străduiești să-ți aduni mintea și să rostești Rugăciunea lui Iisus, atunci faci lucrare corectă și vei afla adevărata odihnă. Să încerci să depășești greutățile în mijlocul greutăților. Aceasta te va ajuta mult. Este ca și cum te-ai instrui în armată cu gloanțe adevărate, lucru care te ține în stare de veghe.

---

[17] Vezi *Matei* 18, 20.

– Gheronda, la slujbe mă zoresc, pentru că nu pot rosti și Rugăciunea lui Iisus și să urmăresc în același timp și citirile și psalmodiile.

– De ce te zorești? Văd că ești neliniștită. Îți spui: „Vreau să sporesc în Rugăciunea minții; vreau să mă îmbogățesc...". Gândul acesta însă ascunde în el egoism, mândrie. Îți spun toate acestea nu pentru că nu te nevoiești, ci pentru că te nevoiești puțin exagerat. Ai intenție bună și Hristos te va ajuta. Stai ca un copilaș înaintea lui Dumnezeu și nu te gândi la nimic. Mișcă-te simplu și vei vedea cât Har îți vor da Hristos și Maica Domnului. Intrând în biserică, să te gândești că ai intrat în corabie și lasă-te în mâinile lui Dumnezeu să te ducă unde va voi.

– Gheronda, mă fură somnul la slujbe și uneori nu pot urmări nimic. Apoi gândul îmi spune: „Ce ai făcut? Unde ai fost la slujbă, de vreme ce nu te-ai rugat?".

– Și atunci când moțăi, și atunci când te fură somnul, corabia își vede de drumul ei. În corabie unul cască gura, altul moțăie, altul doarme, însă corabia se îndreaptă spre destinația ei. Tu însă să te străduiești să nu dormi.

– Gheronda, slujba devine obositoare atunci când mintea nu se îndeletnicește cu rugăciunea.

– Da, pentru că atunci omul nu se hrănește. Când mintea nu este la noimele dumnezeiești, slujba este numai o asceză trupească, o mică osteneală pentru dragostea lui Dumnezeu. În tot cazul, și cel care moțăie în biserică și se nevoiește să nu-l prindă somnul, are mare plată. Oare nu are pat în chilia sa să se ducă să se culce? Și totuși nu se duce. Doi mireni au mers în Sfântul Munte la o priveghere. Au dormit mai întâi, apoi au coborât în biserică la Laude[18]. În strana alătu-

[18] Adică spre sfârșitul Utreniei.

rată un călugăr moțăia și se nevoia să nu doarmă. Unul dintre cei doi mireni, când l-a văzut, i-a spus celuilalt: „Ia te uită, și călugării dorm în biserică". Atunci celălalt i-a răspuns ca tâlharul cel bun[19]: „Nu ți-e rușine? Noi am dormit atâtea ceasuri și am venit de abia acum la slujbă. Nu ar fi putut să meargă și el la chilia lui și să doarmă? Poate că nu are saltea, însă un pat de lemn sigur o fi având".

– Gheronda, nu simt bucurie din slujbele Bisericii.

– Adică să cerem numai bucurii? Te afli în biserică pentru Hristos. Stai în strană, îți sprijini mâinile și te odihnești puțin. Dar să cugeți: „Hristos are mâinile întinse pe Cruce, eu însă mă odihnesc". Și astfel vei afla odihnă.

– Gheronda, la slujbe putem să ne așezăm în strană?

– Cine are vreo neputință, poate să se așeze puțin. Însă cel care are râvnă, bine este să stea în picioare. Dar aceasta s-o simțiți și s-o faceți din lăuntrul vostru. Nu să spuneți: „Acum vom merge la biserică, vom sta așa, vom pleca capul și nu ne vom mișca deloc". Acesta este un lucru tipiconal, exterior.

– Gheronda, de multe ori nu mă pot aduna în biserică, pentru că simt durere din pricina statului în picioare. Ce să fac?

– Să-ți aduci aminte de lemnul pe care au pus picioarele lui Hristos și să spui: „Slavă lui Dumnezeu că sufăr!". Atunci vei uita de durerea ta, inima ți se va îndulci și vei începe să te rogi din adâncul ei.

---

[19] Se referă la unul dintre cei doi tâlhari, răstigniți împreună cu Hristos, care i-a spus celuilalt tâlhar: *„Nu te temi tu de Dumnezeu, că eşti în aceeaşi osândă? Şi noi pe drept, căci noi primim cele cuvenite după faptele noastre; Acesta însă n-a făcut nici un rău"*. (Vezi *Luca* 23, 40-41).

CAPITOLUL 3

Participarea la Taina Dumnezeieștii Euharistii

Tainele se trăiesc

– Gheronda, la Dumnezeiasca Liturghie am simțit că Hristos S-a răstignit pentru mine și m-am întrebat: „Eu ce am făcut pentru Hristos?" Cum îmi pot arăta recunoștința pentru aceasta?

– Este destul că o simți. Hristos S-a răstignit, S-a jertfit pentru noi, iar acum ne dă Trupul și Sângele Său. Când cugetă cineva la acestea trebuie să se înflăcăreze.

– Gheronda, cum să simt marea Taină a Dumnezeieștii Euharistii?

– Tainele se trăiesc. Ca să simți Taina Dumnezeieștii Euharistii, trebuie să crezi că Hristos este prezent în clipa aceea. Și nu numai să crezi, ci să și trăiești.

– Gheronda, ce poate să mă ajute ca să mă adun în vremea Dumnezeieștii Liturghii?

– Și Îngerii participă la Dumnezeiasca Liturghie. *„Pe Cel înconjurat în chip nevăzut de cetele îngerești..."* cântăm. Să cugeți ce se petrece în acea vreme, să fii atentă la cererile pe care le face preotul și să rostești *„Doamne miluiește"* din inimă. La o Dumnezeiască Liturghie câte maici spun *„Doamne miluiește"* la Ectenia mare? O spun numai cântărețele după cartea de muzică, iar cele mai multe vă mulțumiți cu frumosul *„Doamne miluiește"* fără să participe și inima. Ce folos este din aceasta? Și chiar de veți rosti și Rugăciunea lui Iisus, nici ea nu ajută de nu o veți spune cu durere.

– Gheronda, la privegheri, în vremea Dumnezeieștii Liturghii, de obicei încep să mă descurajez din pricina oboselii.

– Este ceva firesc, însă trebuie să te nevoiești puțin. Dacă faci puțină răbdare și te silești puțin pe sineți, vine dumnezeiescul ajutor și simți putere dumnezeiască. Astfel, vei depăși oboseala și după aceea nu vei mai voi nici să dormi, ci vei avea o astfel de dispoziție pentru cele duhovnicești, încât te va ține toată ziua.

– La Dumnezeiasca Liturghie este îngăduit să stăm jos, Gheronda?

– De obicei nu stăm jos la Dumnezeiasca Liturghie. Dacă cineva obosește, se poate așeza puțin când se citește Apostolul. Iar dacă cineva are o problemă serioasă de sănătate și nu poate sta în picioare, atunci poate sta în strană. Eu niciodată nu am stat jos la Dumnezeiasca Liturghie.

– Gheronda, în momentul când preotul spune: *„Ale Tale dintru ale Tale"*, cum vă rugați?

– Deoarece în acea clipă coboară Duhul Sfânt, spun repede, cu mintea, *„Împărate ceresc"*, *„Bine ești*

cuvântat, Hristoase...”[20] și *„Când Cel Preaînalt S-a pogorât...”*[21] și mă rog pentru dumnezeiasca luminare.

Pregătirea pentru Dumnezeiasca Împărtășire

– Gheronda, cum să mă pregătesc pentru Dumnezeiasca Împărtășire?

– Întotdeauna trebuie să fii pregătită, însă atunci când mergi să te împărtășești, este bine să faci ceva mai mult decât îndatoririle duhovnicești pe care le îndeplinești de obicei, ca să te pregătești mai bine. Mult te va ajuta să citești Rugăciunile pentru Dumnezeiasca Împărtășire[22] și la chilie. Astfel le vei înțelege mai bine și-ți vei simți mai profund păcătoșenia. Poți cânta și Cântarea I din Canonul cel Mare[23], și din Canoanele Maicii Domnului, și Cântarea I a Canonului de luni seara și de miercuri seara a glasului 6 și să faci metanii.

– Gheronda, atunci când nu mă pot pregăti pentru a mă împărtăși, ce să fac în vremea Dumnezeieștii Liturghii?

– Bine, dar atunci să te pregătești? Cu toate acestea Hristos nu este nedrept. Dacă, într-adevăr, te-a împiedicat ceva și nu te-ai putut pregăti, Acela o știe. Nu spun să nu faci nimic, ci să ai grijă ca nu cumva să nu

---

[20] Troparul Cincizecimii.

[21] Condacul Cincizecimii.

[22] De obicei ele se citesc în biserică, în timpul Utreniei.

[23] Canonul cel Mare este alcătuit de Sfântul Andrei Criteanul. Se cântă părți din el în primele patru zile ale Săptămânii I a Postului Mare la Pavecernița Mare și în întregime în Săptămâna a V-a la Pavecernița Mare de miercuri seara sau la Utrenia de joi.

fii tu piedica atunci când nu te pregătești. Uneori nici Rugăciunile pentru Împărtășire nu apucă să le citească cineva și merge să se împărtășească ca un mirean. Atunci să-și pună în minte gânduri smerite și să zică: „Dumnezeul meu, mă aflu într-o stare lumească, iartă-mă!". Iar Dumnezeu vede inima. De multe ori cineva crede că este pregătit și nu este, iar uneori crede că nu este pregătit, însă tocmai atunci este. Cea mai bună pregătire este înfruntarea smerită, zdrobirea inimii, mărinimia.

Pentru Dumnezeiasca Împărtășire nu se pregătește cineva schimbându-și hainele și spălându-se pe dinți, ci cel mai important lucru este să se cerceteze pe sine însuși. Să vadă: simte Dumnezeiasca Împărtășire ca pe o necesitate? Este pregătit? Nu cumva există ceva care să-l împiedice să primească Dumnezeiasca Împărtășire și nu a spovedit? Pentru a simți Dumnezeiasca Împărtășire trebuiesc împlinite niște condiții. Prima condiție este strădania smerită de a ne tăia patimile și de a rămâne Hristos în inima noastră. Altfel, Hristos vine înlăuntrul nostru odată cu Dumnezeiasca Împărtășire, dar pleacă îndată și omul nu simte nimic. Când Hristos rămâne, atunci se săvârșește o schimbare în om. Există oameni care-L simt înlăuntrul lor pe Hristos de la Dumnezeiasca Împărtășire până la cealaltă fără întrerupere.

– Gheronda, de multe ori, când preotul spune: *„Cu frica lui Dumnezeu cu credință și cu dragoste să vă apropiați"*, simt că nu sunt pregătită să mă împărtășesc.

– La spitale, la o anumită oră, trec medicii, iar infirmierii strigă: „Vizita!". Atunci toți vizitatorii ies din saloane, iar bolnavii merg la paturile lor și-l așteaptă pe medic, ca să-l înștiințeze despre starea bolii și să

le dea tratamentul corespunzător. Tot așa și tu, când preotul spune: *„Cu frica lui Dumnezeu"*, să te gândești că face medicul vizita și să vii la Dumnezeiasca Împărtășire cu simțirea păcătoșeniei tale, cerând cu smerenie mila lui Dumnezeu.

Dumnezeiasca Împărtășire: cel mai puternic medicament tămăduitor

– Gheronda, v-ați ostenit mult la Dumnezeiasca Liturghie[24]. Nu trebuia să rămâneți și la Rugăciunile de mulțumire.

– Ce spui? M-am împărtășit și să nu spun un „mulțumesc" lui Dumnezeu? Numai în caz de foarte mare nevoie poate pleca cineva mai devreme. Nici tu să nu pleci vreodată. Să asculți Rugăciunile de mulțumire și să spui mereu: „Îți mulțumesc, Dumnezeul meu, Îți mulțumesc! Slavă Ție, Dumnezeule! Slavă Ție, Dumnezeule!" și să ți se înflăcăreze inima.

Odată am mers la Dumnezeiasca Liturghie la o chilie. Eram obosit și necăjit; mai eram și flămând, deoarece trebuia să mă împărtășesc. Acolo nu aveau sobă și toată slujba am tremurat de frig. Dar de îndată ce m-am împărtășit, am simțit cum prin tot trupul meu trece o căldură. Întocmai ca atunci când aprinzi niște sobe electrice cu rezistențe și curentul începe să treacă încet prin rezistențe, la fel am simțit și eu în tot trupul. Apoi a început să se aprindă cu o dulce flacără.

– Care ardea și nu se mistuia, Gheronda...

– Da, care ardea... Cu o dulce flacără. O, atunci s-a dus și foamea, și setea și frigul...

---

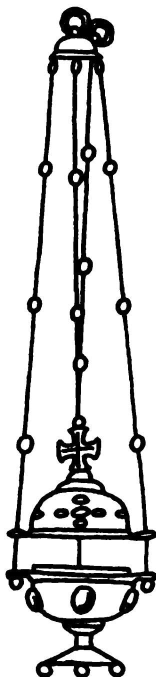
[24] S-a spus în iunie 1994, cu o lună înainte de adormirea sa.

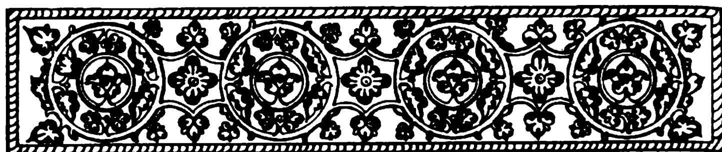
– Cât a ținut asta, Gheronda?

– A început în biserică, de îndată ce m-am împărtășit, iar când am plecat, am simțit că se încălzea și drumul.

– Gheronda, cum unii, deși sunt bolnăvicioși cu trupul, sunt rezistenți la post?

– Taina este nevoința și mărinimia smerită, care sunt însoțite de rugăciune și de Împărtășirea cu Preacuratele Taine. Acestea hrănesc sufletul, dar hrănesc și trupul. Când ne împărtășim, primim cel mai puternic medicament tămăduitor, Trupul și Sângele lui Hristos.





CAPITOLUL 4

„Cântați Dumnezeului nostru, cântați”[25]

Psalmodia este rugăciune

– Gheronda, de multe ori merg la strană să cânt pentru că simt că aceasta este îndatorirea mea. Este corect?

– Da, și psalmodia este o ascultare. De aceea preotul se roagă și *„pentru cei ce cântă”*. Psaltul reprezintă tot poporul care este în biserică. Aceasta nu înseamnă că toți ceilalți nu trebuie să spună *„Doamne miluiește”* cu mintea, ci să aștepte pricopseală numai de la un *„Doamne miluiește”* al psaltului.

Mai demult cântau toți credincioșii împreună și, după regulă, așa și este corect. Însă deoarece se făcea pauze și încurcături, Biserica, care este totalitatea credincioșilor, a rânduit să aleagă câțiva dintre cei care știu să psalmodieze și au glas bun și puțină evlavie și să cânte numai ei. Ceilalți urmăresc și psalmo-

[25] *Psalmul* 46, 7.

diază cu mintea și se bucură pentru că din rândul lor Dumnezeu a ales câțiva oameni pentru a-L slavoslovi.

– Gheronda, dar cel care numai urmărește slujba, ce-I oferă lui Dumnezeu?

– Dacă urmărește și se bucură de slavoslovirea lui Dumnezeu, oare Dumnezeu nu se bucură de el? Este și aceasta un prinos adus lui Dumnezeu.

– Gheronda, în timpul unei privegheri care este rânduită pentru o anumită problemă, cum pot să mă rog pentru acea problemă în vreme ce psalmodiez?

– Poți face rugăciune pentru acea problemă înainte de priveghere, iar apoi, când psalmodiezi, să spui câte o rugăciune printre cântări. Dar dacă în tot cursul privegherii mintea împreună cu inima sunt ațintite neîncetat la problema pentru care se face rugăciune, atunci fie că psalmodiezi, fie că citești la Psaltire, la Canoane, etc., aceasta este rugăciune pentru acea problemă. Vezi, atunci când facem o priveghere pentru vreo problemă, numai două-trei cereri se referă la ea, toate celelalte sunt așa cum le prevede tipicul. Cu toate acestea privegherea este rânduită pentru problema respectivă.

Starea duhovnicească bună

– Gheronda, modul în care cânt este grav. Gândul îmi spune că aceasta se datorează faptului că și pronunția mea are tonul grav.

– Te-am văzut și... împovărată și... ușurată. Când ești împovărată, atunci cânți grav. Totul pornește de la starea ta lăuntrică; la ea să iei aminte. Unul care are glas subțire, dacă este într-o stare duhovnicească bună, se aude ca o privighetoare. Altfel, este ca și cum ar țiui. Unul care are voce groasă, dacă nu este într-o

stare duhovnicească bună, se aude ca un bătrân care se ceartă. Dacă veți cânta fiecare pe rând, veți înțelege în ce stare duhovnicească vă aflați fiecare dintre voi.

– Gheronda, atunci când cântăm în biserică, luăm aminte să nu se facă disonanțe.

– Desigur, e de trebuință să fiți cu luare-aminte, pentru că toate trebuie să se facă *„cu cuviință și după rânduială”*[26]. Însă mai întâi de toate e nevoie să ne îngrijim să aplicăm expresia *„cu cuviință”* în sufletul nostru, adică să existe rânduială sufletească, să fim în regulă cu Dumnezeu. Când cineva cântă fără să aibă o stare duhovnicească bună, aceasta este mai rău decât o disonanță muzicală. Pentru că, așa cum binele aduce o schimbare bună, tot astfel și răul aduce o schimbare rea, și oamenii nu se pot ruga. Dacă cineva nu este aranjat sufletește, dacă are gânduri de-a stânga, meschinării etc., ce fel de psalmodie va cânta? Cum va simți cineva înlăuntrul său dulceața paradisiacă, ca să cânte din inimă? De aceea spune: *„Este cineva cu inimă bună? Să cânte Psalmi”*[27]. Toți cei care cântă se cuvine să aibă cea mai gingașă inimă și cea mai dulce și cea mai veselă stare duhovnicească lăuntrică. Cum să cânți „Lumină lină”, dacă nu ai seninătate sufletească?

Totul este evlavia

– Gheronda, atunci când mi se spune că nu cânt bine, mă străduiesc să îndrept lucrurile din punct de vedere tehnic.

– Ceea ce trebuie să faci este să te străduiești să dobândești conștiință monahală, evlavie, înțelepciune,

---

[26] *I Corinteni* 14, 40.

[27] *Iacov* 5, 13.

iar nu să-ți fixezi mintea la tehnica omenească cea seacă. Tehnica fără evlavie este... spoială. Este ceva exterior, fals, nu are naturalețe. Unii psalți din lume de nevoie pun „boiele"[28] pe vocile lor, ca să meargă la o biserică mai mare și să li se mărească salariul. Și spun: „Dacă mă vor da la o parohie mai mică, cum mă voi descurca?". Dacă stai să te gândești, aceștia au oarecum o justificare ca să lungească cântarea și să strige. Monahul însă nu are nici o îndreptățire ca să nu cânte firesc. Să luați aminte ca psalmodierea voastră să fie firească, umilincioasă, să cântați pentru Dumnezeu și nu pentru tehnica psaltică. În psaltică se distinge cântarea lăuntrică din inimă de cea exterioară și tehnică.

– Gheronda, nu cumva e de vină vocea mea pentru că psalmodiez lumește?

– Nu este de vină vocea, ci tehnica lumească. Psalmodiezi cu un aer lumesc, așa cum cântau unii psalți pe care îi auzeai în lume. Psalmodierea ta este falsă. Să nu-ți pui vocea pe un calapod lumesc. Știi ce obositor este aceasta? Să cânți interiorizat și firesc.

– Gheronda, nu e mai bine ca pentru o vreme să nu mai cânt deloc?

– Nu, ci să cânți. Să le asculți și pe celelalte surori și, apoi, încetul cu încetul, va pleca și lumescul. Văd că și în Sfântul Munte călugării tineri de obicei cântă lumește. Dacă încă nu au trăit călugăria, cum ar putea să le fie psalmodierea călugărească? Psalții athoniți, mai demult, când nu aveau legături cu psalții din lume, aveau un aer mai călugăresc. Acum, de când au început să intre în legătură cu ei, le cam amestecă, așa cum pepenii își pierd din dulceața lor atunci când sunt plantați aproape de dovleci.

---

[28] *Boiele – vopsele, farduri.*

Totul este evlavia. Fără evlavie psaltica este ca un balon dezumflat; seamănă cu un instrument dezacordat, care face glin-glin. Nu are însemnătate dacă psalmodiază cineva tare sau încet; însemnătate are să cânte cu evlavie. Atunci psalmodierea înceată este smerită, dulce; nu este adormită. Iar cea tare este energică și din inimă; nu-ți zgârie timpanele. Părintele Macarie Buzikas avea o voce tunătoare, însă cânta firesc, cu evlavie și cu durere; simțeai că i se rupe inima, iar a ta că ți se face bucăți. „Îți răscolea măruntaiele", spunea un bătrânel. Locuia singur în Capsala, la o chilie a Mănăstirii Stavronichita. Mai jos de el locuia un călugăr român care nu era psalt, dar avea evlavie. Seara Părintele Macarie ieșea pe terasa chiliei sale și începea *„Deschizând Tu mâna Ta"*[29], iar românul de jos cânta stihul următor. Era o minunăție!

Este mare lucru ca psaltul să aibă evlavie. Știți cât de mult ajută? El însuși se preface lăuntric și fiindcă această prefacere lăuntrică se manifestă și în exterior, îl preface și pe cel ce ascultă și se folosește. Și astfel, rugăciunea tuturor este bine-primită la Dumnezeu.

Noimele dumnezeiești străpung inima

– Gheronda, îmi place glasul 2.

– Glasul 2 este pur răsăritean, adică bizantin. Nu-l poate executa nici un organ muzical, decât vioara[30]. Vezi, turcii au luat muzica de la bizantini și cu cât

---

[29] *Psalmul* 103, 28. Stihurile de la *„Deschizând Tu mâna Ta"* până la sfârșitul Psalmului se cântă la privegherile hramurilor și sunt cunoscute sub denumirea de *Anixandare*.

[30] Stărețul se referă la instrumentele muzicale europene, din care face parte și vioara. Glasul 2 este cromatic, străin cu

patos cântă! Și ce spun în cântecele lor? „De aș avea cincizeci de drame de coniac și cincizeci de drame de pastramă, ooo!”[31]. Ei sunt extaziați pentru cincizeci de drame de coniac și pentru puțină pastramă, iar noi psalmodiem pentru Hristos, Care S-a răstignit și S-a jertfit, și să nu ne cutremurăm?

„O, de trei ori fericite Lemn, pe care S-a pironit Hristos!”[32]. Dacă va cugeta cineva la Patimile lui Hristos, se topește. La Chilia Cinstitei Cruci am găsit o bucată de grindă de lemn, de vreun metru lungime și îndată mi-am adus aminte de Crucea lui Hristos. Am luat-o în chilie și o îmbrățișam ca și cum ar fi fost Crucea lui Hristos. O, cum îmi mai bătea inima! Dormeam cu ea.

– Vă gândeați la Răstignire, Gheronda?

– Numai la Răstignire? Mă simțeam ca și cum aș fi fost pe Golgota și aș fi îmbrățișat Cinstita Cruce. Chiar și Cinstita Cruce să fi fost cu adevărat, și nu știu dacă aș fi simțit ceva mai mult. Aproape că îmi plesnea inima. Și atunci, din ochi îmi curgeau lacrimile șiroaie, iar inima îmi bătea cu putere. La fel și paiantele[33] – coastele – erau gata să mi se rupă. Strângeam lemnul ca să nu mi se rupă coastele. Voi luați cartea cu slujba Cinstitei Cruci și cântați: *„Crucea lui Hristos, nădejdea*

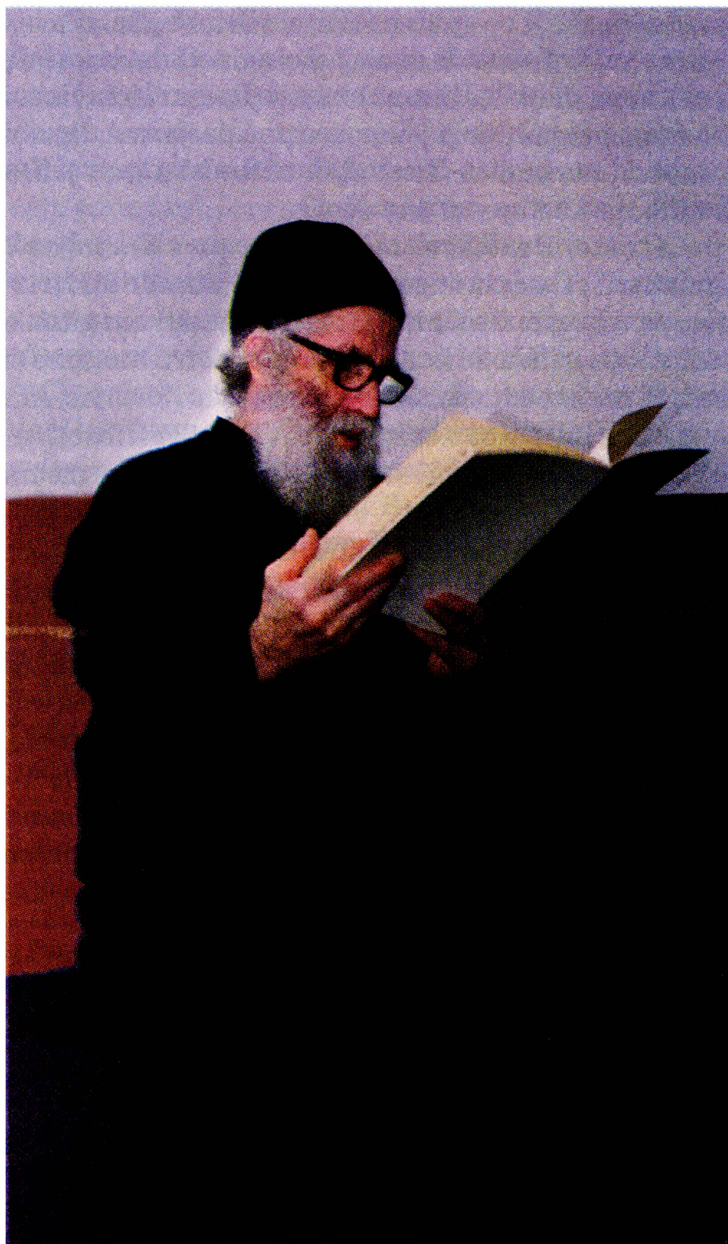
---

desăvârșire de muzica europeană și este redat numai de vioară și de instrumentele muzicale răsăritene, cum ar fi *kanonaki* sau *outi* (organ muzical oriental numit și *oud,* asemănător cu *lăuta*).

[31] Cântec turcesc care se numește *„Koniali”*.

[32] Irmosul și Catavasia Cântării a V-a de la Praznicul Înălțării Cinstitei Cruci (14 septembrie).

[33] *Paiantă* – sistem de construcție a pereților unei case, care constă dintr-un schelet de lemn având golurile umplute sau acoperite cu diferite materiale; material care alcătuiește asemenea sistem de construcție.



creștinilor"[34], dar mintea voastră nu este acolo. Atunci cum să se schimbe sufletul? Ah, dacă va lucra inima, dacă se va schimba sufletul, va fi prăznuire. Știți ce înseamnă prăznuire?

Atunci când cineva urmărește și simte ceea ce cântă, ia naștere în sufletul lui evlavia și umilința și toate. De aceea, să prindeți tac-tac noimele dumnezeiești, ca inima să fie străpunsă și să le înțeleagă. Dacă telegrama merge la inimă, omul este străpuns chiar și de un singur cuvânt, se cutremură, se schimbă duhovnicește, iar apoi doar urmărește celelalte cuvinte. În felul acesta omul se schimbă cu totul. Eu, atunci când aud *„și se întunecă și mintea cea mai presus de lume a cânta ție, Născătoare de Dumnezeu"*[35], ameţesc în acea clipă. Iar când aud: *„Binevestește, pământule, bucurie mare"*[36], știți cum mă fac? Îmi saltă inima, iar tot trupul îmi tremură, cuprins de un fior plăcut. Dar dacă nu ia aminte cineva la noime, nu i se schimbă nici inima, nici trupul.

– Gheronda, mă mișcă mult sufletește cântecele patriotice.

– Cântarea patriotică deșteaptă dragostea de patrie, întărește eroismul, însuflețește și răscolește. În timpul ocupației germane, știți pe câți i-a deșteptat un orb cu un fluier? Cât de dulce și cu cât patos cânta sărmanul! Îl durea pentru neam și durerea lui ieșea prin fluier. Își întindea pălăria și spunea: „Dați ceva pentru orb!". Germanii spuneau „este orb" și-l lăsau liber; îi mai dădeau și bani. El însă făcea... misiune. Așa

---

[34] Idiomela.

[35] Irmosul și Catavasia Cântării a IX-a a primului Canon al Botezului Domnului.

[36] Stih la Cântarea a IX-a a Canonului Bunei-Vestiri a Preasfintei Născătoare de Dumnezeu.

cum era lumea de deznădăjduită atunci, el le aprindea înlăuntrul lor flacăra și mulți se însuflețeau și se hotărau să meargă direct la Tzumerka, la Zerba[37]. Gândiți-vă acum, să te ridici (la luptă) din dragoste pentru Hristos!

Când aud marșuri, nu mă mai pot abține și izbucnesc în plâns... Mintea mea se duce la război, în lupta pentru eliberare, la eroii care au murit, care și-au vărsat sângele, sărmanii. Când aud un tropar umilincios, mă cutremur, inima mi se face țăndări. Aud o slavă pascală și mă veselesc. Și atunci când psalmodiez, mintea mea este la Dumnezeu, iar inima mi se înaripează. Dacă psalmodiez ceva trist, mă cuprinde durerea, psalmodiez cu patos. Iar atunci când psalmodiez ceva vesel, mă bucur. Vreau să spun că totul este mintea. Mintea este la noimele dumnezeiești? Atunci omul se schimbă duhovnicește, inima i se înflăcărează și – cum să vă spun – primește acea înduioșare duhovnicească împreună cu veselia duhovnicească. Dar dacă mintea lui nu este acolo unde trebuie, nici nu se înduioșează, nici nu se veselește.

Inima este compozitor

Psalmodia nu este numai rugăciune, ci este și o „nebunie"; este – cum să spun? – o răbufnire a inimii, o revărsare a stării duhovnicești. Când cineva își aduce aminte de Hristos, de Rai, atunci psalmodiază cu

---

[37] Napoleon Zerba (Arta 1891 – Atena 1957): om politic și militar, unul dintre cei mai însemnați luptători ai rezistenței naționale împotriva germanilor. Spre sfârșitul ocupației germane forțele militare ale lui Zerba controlau cea mai mare parte a Etoloakarnaniei și a Epirului, unde se află munții Tzumerka.

inima sa. Și când începe să guste puțin din cele cerești, inima îi tresaltă la fiecare tropar. Chiar dacă mintea lui nu este la cuvinte, ci numai în Rai, și atunci îi tresaltă inima. Inima îi vibrează, așa cum vibrează inima privighetorii. Privighetoarea, atunci când cântă sus în copac, tremură toată, și ea și ramura pe care stă. Ca și cum ar spune: „Lăsați-mă, nu vreau nimic; am înnebunit".

– Gheronda, mi se pare că atunci când nu psalmodiez după carte, psalmodiez din inimă.

– Cartea de muzică îți pune limite. Însă inimii nu-i poți pune limite. Când inima lucrează, limitele se desființează și ajunge până la infinit. Atunci se îndulcește psalmodia. Atunci, chiar și disonanță de ai face, și ea devine plăcută, pentru că o îndulcește inima.

– Gheronda, în cazul când psaltul nu cântă singur, ci cu un întreg cor, cum se poate face asta?

– Dacă protopsaltul psalmodiază din inimă, atunci și cei care cântă împreună cu el sunt influențați, sunt răscoliți în sensul cel bun.

– Gheronda, dar dacă protopsaltul nu cântă din inimă, celălalt, oricâtă inimă ar avea, nu poate psalmodia cu inima; va lua măsura și tonul protopsaltului.

– Adică protopsaltul îi ia și inima? Inima nu îi poate fi influențată, măi copile! Poate să fie și ultimul și să psalmodieze cel mai încet, dar dacă pune inimă, cu inima va cânta; nu va putea altfel. Cântă și tot lăuntrul său se răscolește, i se înaripează inima, ochii i se umplu de lacrimi. Ai înțeles? Nu-l împiedică celălalt, orice ar spune el. Să nu ne îndreptățim astfel. Eu nu le găsesc femeilor nici o îndreptățire ca să nu psalmodieze cu inima, cu tărie, cu patos, de vreme ce sunt înzestrate cu o simțire mai puternică a inimii, cu această dragoste plină de gingășie.

– Gheronda, mi se pare că ținem tonul, dar numai la exterior.

– La psaltică tonul iese dinlăuntru, din inimă. Tonul inimii este dat de înălțarea minții la noimele dumnezeiești; atunci inima se zdrobește. Inima este compozitor. Dorința, patosul, durerea pe care le are cineva înlăuntrul său dau tonul, căldura, pulsul, și acestea îndulcesc psalmodia. Iar voi, dacă veți intra în noima cea mai profundă, știți cât de dulce veți intona?

– Să intrăm în duhul Sfinției Voastre.

– ....! Vedeți, unii care cântă la instrumente, beau puțin, și de aceea cântă mai cu poftă. Adică au drept forță motrice alcoolul. Voi însă să vă mișcați cu duhul. Cu dumnezeiescul Foc și cu Duhul Sfânt[38].



---

[38] Primul tropar al Cântării a V-a a Canonului înainte-prăznuirii Botezului Domnului, care se cântă la Pavecernița din 5 ianuarie.

PARTEA ȘAPTEA

STAREA DE DOXOLOGIE

„Să vă mișcați în sfera duhovnicească, în doxologie. «Slavă Ție, Dumnezeule, slavă Ție, Dumnezeule» să spuneți continuu”.





CAPITOLUL 1

Doxologia adusă lui Dumnezeu

Doxologia are în ea și pocăință

– Gheronda, nu mă nevoiesc așa cum ar trebui și aceasta mă mâhnește.

– Să-L slăvești pe Dumnezeu.

– Mai mult Îl rog pe Dumnezeu să mă ierte, decât să-L slavoslovesc.

– Și aceasta este bine, dar mai bine este să-L slavoslovești. În doxologia lui Dumnezeu este cuprinsă și pocăința care, fiindcă are smerenie, aduce mângâiere dumnezeiască. „Slavă Ție, Dumnezeule" înseamnă și „iartă, Dumnezeul meu, păcatele mele, ca să Te slavoslovesc, așa cum Te slavoslovesc Îngerii".

– Gheronda, uneori nu încep rugăciunea cerând mila lui Dumnezeu pentru păcătoșenia mea, ci încep cu doxologie. Oare este corect așa?

– Așa să faci. Nu am spus că doxologia are în ea și pocăință? Oamenii veseli se pleacă cu ușurință spre doxologie. Vezi, un suflet, din mărinimie, se mâhnește adânc pentru o cădere și după aceea Îl înduioșează mult pe Dumnezeu cu pocăința lui. Altul, după ce s-a pocăit, Îi

mulțumește și-L slavoslovește zi și noapte pe Dumnezeu, pentru că l-a slobozit din viața sa păcătoasă de mai înainte, iar Dumnezeu se bucură de copilul Său cel mărinimos.

Doxologia este o izbucnire a mulțumirii

– Gheronda, a plouat atât de puțin, încât nici frunzele nu s-au udat[1].

– Ce să-ți spun? Chiar și această ploaie care numai a răcorit frunzele, crezi că este puțin lucru? Eu, numai când am văzut nori pe cer, și nu am mai putut nici dormi din cauza recunoștinței pe care o simțeam înlăuntrul meu față de Dumnezeu. Îmi spuneam: „Dumnezeul meu, nu suntem vrednici să ne dai ploaie". Să fiți cu multă luare-aminte la nemulțumire. Să mulțumiți lui Dumnezeu pentru toate pe care vi le dă.

– Gheronda, atunci când Dumnezeu ne împlinește vreo cerere pentru folosul mănăstirii, cum să ne manifestăm recunoștința?

– Să faceți o priveghere, ca să-I mulțumiți lui Dumnezeu Care a ajutat prin Sfinții Săi. Și să țineți pentru totdeauna acest tipic: de fiecare dată, după ce Bunul Dumnezeu vă împlinește cererea voastră făcută cu rugăciune din inimă, să faceți doxologie din inimă cu bucurie și cu mulțumire.

– Gheronda, cum se face doxologia?

– Doxologia se face și cu voce tare[2], dar se face și cu inima și atunci mulțumirea este lăuntrică.

---

[1] S-a spus într-o vreme de mare secetă, când într-o zi a plouat foarte puțin.

[2] Ca mulțumire adusă lui Dumnezeu cineva poate rosti doxologia: *„Ție slavă se cuvine, Dumnezeule"* sau să zică: *„Slavă Ție,*

– Gheronda, în doxologie există și mulțumire?

– Care doxologie nu are mulțumire? Oare Îngerii nu-I mulțumesc lui Dumnezeu atunci când Îl slavoslovesc?

– Ce diferență este, Gheronda, între doxologie și mulțumire?

– Doxologia este o mulțumire plină de veselie. Este izbucnirea mulțumirii, zvâcnirea ei. Această zvâcnire vine din lăuntru, din inimă. Se poate ca cineva să nu știe un tropar în întregime, ci să-l spună pe jumătate și mai departe să se roage cu cuvintele sale, și totuși inima sa să salte. Dacă veți mulțumi lui Dumnezeu pentru bogatele Sale binefaceri, acolo, în mulțumire și în doxologie, veți simți întreaga Sa bogăție dumnezeiască.

Din recunoștința față de Dumnezeu pornește doxologia

– Gheronda, simțirea recunoștinței față de Dumnezeu este doxologie?

– Ei, aceasta este totul. De acolo pornește doxologia.

– Gheronda, cum se dobândește recunoștința față de Dumnezeu?

– Pentru ca să simțim înlăuntrul nostru recunoștința față de Dumnezeu, mult ajută luarea-aminte față de tine însăți, precum și purtarea corectă și recunoștința față de aproapele. Cel care simte recunoștință față de aproapele său pentru o mică binefacere pe care i-a făcut-o, fără îndoială că va simți o recunoștință nemăsurat de mare față de Hristos, Care i-a dat și-i dă îmbelșugate binecuvântări. Iar unul ca acesta va fi mereu plin de recunoștință,

---

Dumnezeul nostru, slavă Ție!" cu metanierul.

pentru că în vreme ce el se gândește cum să-și manifeste recunoștința sa față de Hristos, Însuși Hristos îi va da alte binecuvântări, mult mai multe și mai mari, până la măsura în care sufletul mărinimos se va topi de dragostea Lui. Căci dacă sufletul are sensibilitate duhovnicească și mulțumește neîncetat lui Dumnezeu, chiar și pentru cele mai mici daruri ale Sale, atunci și El răsplătește înmulțit.

– Gheronda, cum e bine să ne gândim la binefacerile lui Dumnezeu? În amănunt sau în general?

– Dacă poți să te gândești la ele în amănunt este mai bine. Dacă ești atentă să nu uiți să-I mulțumești pentru ceva, vei simți chiar și cea mai mică mângâiere a Bunului Dumnezeu și vei avea multă recunoștință. Copilul, când este cu mintea la mama sa, atunci îi simte mângâierile. Dacă însă este preocupat de jucăriile lui, ea îl mângâie, dar el nu simte nimic. Și Dumnezeu ne mângâie mereu. Omul care se gândește la binefacerile lui Dumnezeu, se cutremură, este mișcat sufletește, inima îi plesnește și-L slavoslovește mereu pe Dumnezeu.

– Gheronda, cum să-mi salte inima de recunoștință față de Dumnezeu?

– Prin smerenie și dragoste conștientizează omul marile binefaceri ale lui Dumnezeu și se face rob recunoscător[3]. „Pe mine, Dumnezeul meu, zice el, nu se cuvine să mă mai ajuți, ci ajută-l pe cel care are mai multă nevoie; ajută-l pe altul...". Și cu cât Dumnezeu vede dragostea și smerenia lui, cu atât revarsă peste el Harul Său. Și uite așa acest „joc" continuă la nesfârșit: adică omul cu recunoștința, iar Dumnezeu cu noi daruri.

---

[3] Vezi *Matei* 25, 21 și 25, 23.

– Gheronda, ce înseamnă *„Slavă Ție, Dumnezeule”*?

– *„Slavă Ție, Dumnezeule”* înseamnă: „Să Se facă cunoscut Dumnezeu oamenilor”. Vezi, și cele spuse de Hristos: *„Eu Te-am slăvit pe Tine pe pământ... și acum slăvește-Mă Tu, Părinte”*[4], unii le interpretează greșit și spun: „Și Hristos cere slavă”. Însă aceste spuse ale Lui înseamnă: „Eu, Părinte, Te-am făcut cunoscut pe pământ..., fă-Mă cunoscut și Tu, ca oamenii să creadă”.

– Gheronda, simt nevoia să spun mai mult *„Slavă Ție, Dumnezeule”*, decât *„Doamne miluiește”*. Oare este bine?

– Este bine așa, binecuvântato! Eu pot petrece toată ziua făcând lucru de mână și spunând: „Slavă Ție, Dumnezeule! Slavă Ție, Dumnezeule, pentru că trăiesc! *Slavă Ție, Dumnezeule!*, pentru că voi muri și voi merge lângă Dumnezeu! *Slavă Ție, Dumnezeule!*, chiar dacă mă va pune în iad și va lua un osândit în Rai. Și dacă va voi să nu-Și mai aducă aminte de mine în iad și să Se mâhnească, să ia mulți osândiți în Rai, astfel încât bucuria Sa pentru ei să fie mai mare și să se micșoreze mâhnirea Sa pentru mine”.

– *„Slavă Ție, Dumnezeule”* să nu lipsească niciodată de pe buzele voastre. Când mă doare ceva, eu îl am pe *„Slavă Ție, Dumnezeule”* ca medicament; cu nimic altceva nu-mi trece. *„Slavă Ție, Dumnezeule”* este mai presus și decât *„Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!”*. Părintele Tihon spunea: „«*Doamne miluiește*» valorează o sută de drahme, iar «*Slavă Ție, Dumnezeule*» valorează o mie de drahme; adică este mult mai scump”. Voia să spună că omul cere mila lui Dumnezeu de nevoie, în timp ce slavoslovirea lui

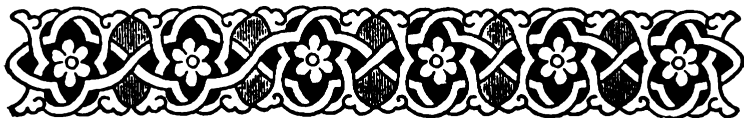
---

[4] Vezi *Ioan* 17, 4-5.

Dumnezeu o înalță din mărinimie, și aceasta are mai mare valoare. Recomanda mai ales să spunem *„Slavă Ție, Dumnezeule"* nu numai atunci când suntem bine, ci și când trecem prin încercări, pentru că și încercările Dumnezeu le îngăduie ca medicamente pentru suflet.Gheronda, uneori, atunci când spun *„Slavă Ție, Dumnezeule"*, simt înlăuntrul meu o înaripare. Ce este aceasta?

– Este veselie duhovnicească. Acum, pentru că mi-ai pricinuit bucurie că spui *„Slavă Ție, Dumnezeule"*, de bucurie voi începe să scriu *„Slavă Ție, Dumnezeule"*, *„Slavă Ție, Dumnezeule"*, și voi umple o foaie de hârtie cu *„Slavă Ție, Dumnezeule"*. Dumnezeu să te învrednicească ca în cealaltă viață să fii împreună cu Îngerii, care Îl slavoslovesc neîncetat pe Dumnezeu! Amin.





CAPITOLUL 2

Spațiul doxologiei

Cele două stări ale doxologiei

În spațiul doxologiei există două stări. Dacă omul nu trece de prima, nu poate ajunge la a doua. În prima stare se află omul care are amărăciuni, dar pe toate le trece de-a dreapta. Adică, pune gândul cel bun, aruncă greutatea asupra sa, se smerește, se pocăiește și-I mulțumește lui Dumnezeu pentru toate spunând: „Dumnezeul meu, Îți mulțumesc. Din pricina păcatelor mele primesc toate acestea. Ba, meritam să-mi dai și mai multe, dar nu le pot răbda. Te rog, dă-mi răbdare și putere, ca să le sufăr". Atunci este bombardat de dumnezeiasca mângâiere și trece în starea a doua.

În starea a doua se află toți cei care au trecut de stadiul pocăinței și au simțit dumnezeiasca mângâiere care aduce iertarea păcatelor. Adică au trecut de întristarea dătătoare de bucurie și au ajuns la doxologie. Atunci omul nu mai are amărăciuni, ci simte doar veselie dumnezeiască și recunoștință față de Dumnezeu, pe care nu le poate purta. Spune mereu *„Slavă Ție, Dumnezeule"*, Îi mulțumește lui Dumnezeu pentru marile Sale

binefaceri, pentru marea Sa dragoste, după care sufletul singur este mișcat spre rugăciune, spre doxologia lui Dumnezeu sau cere iertare de la Dumnezeu, pentru că nu s-a făcut vrednic de binecuvântările Sale.

– Gheronda, Părintele Tihon cum se ruga?

– Părintele Tihon trăia în spațiul doxologiei și în loc de rugăciune avea doxologia. Neîncetat se auzea din gura sa *„Slavă Ție, Dumnezeule”*, *„Slavă Ție, Dumnezeule”*, și aproape toate zilele anului erau Luminate[5] pentru el, de vreme ce trăia continuu bucuria pascală.

Pentru toți cei care se află în această stare sporită, este neîncetat Paștile, Învierea. Clopote, toace, tochițe, toate împreună bat de veselie[6]. *„Lăudați-L pe El în chimvale bine răsunătoare, lăudați-L pe El în chimvale de strigare”*[7]. Toată ziua Îl slavoslovesc pe Dumnezeu și inimile lor bat ca și clopotele.

Lacrimi de pocăință și lacrimi de doxologie

– Gheronda, să ne explicați ceea ce scrie Sfântul Isaac despre lacrimi: *„Sunt unele dintre lacrimi care ard; şi sunt lacrimi care îngraşă. Lacrimile care ies din străpungere şi din inima cuvioasă pentru păcate usucă trupul şi ard (...) Iar acestea (al doilea fel) sunt lacrimile ce curg din înțelegere. Ele înfrumusețează şi îngraşă trupul”*[8].

---

[5] Sunt numite Luminate zilele din Săptămâna Luminată, ce ține de la Sfintele Paști până la Duminica Tomei.

[6] La Privegherea Învierii, potrivit cu tipicul, *„se bat toate”*, adică se bat în același timp toate clopotele, toacele mari și cele de mână.

[7] *Psalmul* 150, 5 și stihurile Laudelor.

[8] Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte Ascetice*, Cuvântul 85, p. 438.

– Primele lacrimi sunt lacrimi de pocăință. Te doare profund și-ți pare rău sincer pentru greșeala ta și plângi cu smerenie. Aceste lacrimi îi slăbesc omului trupul, însă atrag și dumnezeiasca mângâiere. Iar atunci când omul se împrietenește cu Dumnezeu, vin lacrimile de recunoștință și de doxologie, care sunt lacrimi de veselie. Atunci sufletul se află în alt spațiu, zboară în acea delicată dulceață a Raiului. În această a doua stare omul trăiește cu puțină hrană. Inima i se veselește și foarte puțina hrană pe care o mănâncă îl ține în viață. Nici măcar lipsa somnului nu-l vatămă. Nu se silește pe sine ca să nu doarmă, ci nu doarme din pricina covârșitoarei veselii pe care o simte. Dragostea dumnezeiască care îi umple inima nu-l mai lasă să doarmă. Acea mare veselie plinește lipsa somnului.

– Gheronda, poate cânta cineva *„Hristos Se naște, slăviți-L"*[9] cu lacrimi?

– Da, cu revărsare de lacrimi de recunoștință.

– Adică, poate plânge cineva, Gheronda, atunci când Îl slavoslovește pe Dumnezeu?

– Da, omul simte o veselie nespusă izvorâtă din recunoștință, încât nu se mai poate abține, ci se cutremură. Aceasta este adevărata izbucnire în doxologie. Să vă mișcați în sfera duhovnicească, în doxologie. *„Slavă Ție, Dumnezeule, slavă Ție, Dumnezeule"* să spuneți continuu. După aceasta toate vă vor mișca sufletește, pentru toate veți simți mare recunoștință față de Dumnezeu, iar Dumnezeu vă va „înnebuni" cu multele Sale binecuvântări.

---

[9] Irmosul și Catavasia de la primul Canon al Cântării I de la Praznicul Nașterii Domnului.



CAPITOLUL 3

Darurile lui Dumnezeu

Dumnezeu nu dă în grabă Harul Său

– Gheronda, de ce uneori simțim intens Harul lui Dumnezeu în rugăciune, iar alteori nu simțim nimic?

– Bunul Dumnezeu, ca să ne ajute să ne nevoim, ne dă din când în când astfel de binecuvântări. Așa cum dăm unui copilaș o ciocolată și-i spunem: „Dacă vei fi cuminte, îți voi mai da una", tot astfel și Dumnezeu ne dă „ciocolate", ca să ne dăm seama cât de dulce este și să ne nevoim ca să ne facem bine plăcuți Lui și să mergem lângă El.

– Gheronda, dulceața pe care o simte în rugăciune omul care încă nu s-a curățit de patimi, poate fi numai un sentiment?

– La început poate fi și puțin sentiment, dar pe măsură ce se maturizează cineva duhovnicește, el se curăță, așa cum și un fruct, până ce se coace, este puțin acru. Dumnezeu nu dă în grabă Harul Său, pentru ca omul să fie ajutat, căci de va simți dintru început Harul

lui Dumnezeu, se poate să sară în aer. Iar dacă nu înțelege că și acest puțin Har provine de la Dumnezeu și gândul îi spune că el este ceva, atunci Dumnezeu îl retrage și pe acesta, până ce omul își va da seama că nu a fost al lui, ci al lui Dumnezeu.

– Gheronda, uneori sunt toată ziua la ascultare și seara, când merg la chilie, nu mă lasă inima să mă odihnesc, căci am multă dispoziție pentru cele duhovnicești.

– Aceasta este euforie duhovnicească. Să valorifici aceste stări.

– Gheronda, ce să spun atunci lui Dumnezeu ca doxologie?

– Să-I spui lui Dumnezeu cu simplitate ceea ce te mișcă sufletește. Această stare este o mângâiere a lui Dumnezeu.

Mângâierea dumnezeiască în rugăciune

– Gheronda, când rânduiește Dumnezeu ca să simtă cineva dumnezeiască mireasmă?

– Dumnezeu dă mireasmă uneori în vremea rugăciunii, alteori atunci când nu te rogi, ca să mângâie, să întărească, să vestească lăuntric; întotdeauna însă o dă pentru un anumit scop.

– Gheronda, uneori, în vreme ce rostesc Rugăciunea lui Iisus și cer mila lui Dumnezeu, simt înlăuntrul meu o oarecare schimbare, o umilință.

– Când omul cere cu smerenie mila lui Dumnezeu și-și recunoaște păcătoșenia, atunci Dumnezeu îi trimite Harul Său, iar omul se preface duhovnicește. Îl doare că L-a mâhnit pe Dumnezeu cu păcatele sale, se

pocăiește, simte zdrobire și Dumnezeu îi răsplătește cu această dumnezeiască mângâiere.

– Gheronda, atunci când rostesc Rugăciunea lui Iisus, simt o mângâiere, o bucurie. Aceasta este de la Dumnezeu sau este înșelare?

– Este ceva bun, dar mai bine să nu-i dai importanță. Atunci când omul nu dă importanță la acestea, Dumnezeu Se înduioșează mai mult și-l ajută în alt chip. Să iei aminte să nu cauți să te rogi ca să simți plăcere, bucurie. Copilașul aleargă la tatăl său, nu pentru că-i va da ciocolată, ci pentru că-l iubește; altceva este dacă tata va vrea să-i dea și ciocolată. Rugăciunea pe care o facem ca să simțim plăcere, iar nu ca să ne unim cu Dumnezeu, nu este rugăciune adevărată.

– Gheronda, uneori, în timp ce mă rog pentru vreo situație grea, simt că rostesc înlăuntrul meu o doxologie. Aceasta este ceva firesc?

– După rugăciune simți dumnezeiască mângâiere?

– Nu știu, Gheronda, dacă este dumnezeiască mângâiere, dar simt liniște și siguranță.

– Această stare cuprinde în sine nădejdea în Dumnezeu și dumnezeiască mângâiere.

– Gheronda, cum poate cineva să-și dea seama dacă comunică corect cu Dumnezeu?

– Dacă are înlăuntrul său dumnezeiasca mângâiere. Această dumnezeiască mângâiere nu se compară cu cea omenească, așa cum Raiul nu se compară cu pământul.

– Gheronda, mă ostenesc în rugăciune, însă nu simt mângâiere.

– Asta este bine, pentru că lucrezi fără plată. Noi să-I dăm lui Dumnezeu inima noastră, cerând cu smerenie mila Lui, iar El știe cel mai bine ce trebuie să ne dea. Omul duhovnicesc nu urmărește nimic altceva

în afară de mântuirea sufletului său. Nu se nevoiește pentru plăceri dumnezeiești, ci se nevoiește cu mărime de suflet și primește orice îi dă Dumnezeu.

Cercetarea Harului dumnezeiesc

– Gheronda, cum este lumina nezidită (necreată)?

– De unde să știu eu? Acolo, la Colibă am numai o sobă zidită, în care fac foc să mă încălzesc. Iar dacă vreau lumină, aprind o lumânare și văd.

Niciodată să nu ceară cineva lumini sau harisme de la Dumnezeu, ci numai pocăință, care va aduce cu sine smerenia, după care Bunul Dumnezeu îi va da orice va avea nevoie. Odată am mers să-l văd pe Părintele David Dionisiatul. Locuia într-o chilie întunecoasă și plină de zdrențe. Era foarte sporit în rugăciune și ajunsese la o înaltă măsură duhovnicească. Mult m-am chinuit să scot ceva de la el. „Acestea nu se spun, nu se spun”, îmi tot zicea el. Știi ce înseamnă să vezi lumină în întuneric, fără să ai lumină? Să te afli în mijlocul zdrențelor și să fii în palatele lui Dumnezeu!

„Ca să primești duh, trebuie să dai sânge”[10]. Când eram în viața de obște, într-un Post Mare, am încercat să pun asta în lucrare. Nu m-am cruțat deloc, ci am tras sfoara până ce s-a întins cu desăvârșire. Simțeam atâta oboseală, încât cădeam jos pe drum. Și-L rugam pe Dumnezeu să mă ajute să mă ridic puțin, ca să nu mă vadă oamenii și să spună: „Iată, călugării cad pe jos de atâta asceză”. Simțeam asta ca pe o mucenicie. Joi înainte de Sâmbăta lui Lazăr, noaptea, în timp ce mă rugam în chilie, am simțit o dulceață și o bucurie negrăită și o lumină m-a inundat. Din ochi îmi curgeau

---

[10] Pateric, *Avva Longhin.*

lacrimi și m-a podidit un plâns dulce. Această stare a ținut douăzeci până la treizeci de minute și m-a întărit mult, m-a hrănit duhovnicește pentru zece ani.

Când l-am întrebat pe Bătrânul Petru[11] despre aceasta, el mi-a spus: „Eu întotdeauna trăiesc astfel de stări dumnezeiești. În acea vreme în care mă cercetează dumnezeiescul Har, inima mi se încălzește în chip dulce de dragostea lui Dumnezeu și o lumină străină mă luminează înlăuntru și în afară; simt că fața mea luminează. Se luminează chiar și chilia mea. Îmi pun atunci fesul pe cap, îmi plec cu smerenie capul și îi spun lui Hristos: «Hristoase al meu, lovește-mă în inimă cu bastonul milostivirii Tale». Din multa recunoștință, curg din ochii mei continuu lacrimi dulci și-L slavoslovesc pe Dumnezeu. Atunci toate se opresc, pentru că-L simt foarte aproape pe Hristos și nu mai pot cere nimic. Se oprește și rugăciunea, iar metanierul nu se mai poate roti".

– Gheronda, lumina necreată poate fi văzută cu ochii aceștia trupești?

– Dacă veți lăsa micimile voastre, vă voi spune.

– Gheronda, până ce ne vom slobozi de micimile noastre, Sfinția Voastră veți pleca... Faceți-o ca pe o milostenie duhovnicească.

– Când eram la Katunakia, la Chilia Întâmpinării Domnului, într-o după-amiază, după ce am făcut Vecernia cu *Doamne Iisuse*, am băut un ceai și am continuat. Am făcut Pavecernița și Acatistul Maicii Domnului cu metanierul, după care am început să rostesc Rugăciunea lui Iisus. Cu cât o rosteam, cu atât se depărta oboseala și mă simțeam mai odihnit. Am simțit înlăuntrul meu o bucurie, încât nu mai voiam nici să

---

[11] Cuviosul Paisie Aghioritul, *Părinți Athoniți*, Editura Evanghelismos, București 2004, p. 72.

mă culc. Rosteam Rugăciunea continuu. În jurul orei unsprezece din noapte, deodată, chilia mea s-a umplut de o lumină dulce, cerească. Era foarte puternică, însă nu mă orbea. Mi-am dat seama atunci că și ochii mi s-au „întărit”, ca să pot suferi această strălucire. Câtă vreme am fost în această stare, în acea dumnezeiască lumină, eram în altă lume, în cea duhovnicească. Simțeam o veselie inexplicabilă, iar trupul îmi era foarte ușor; până și greutatea lui îi dispăruse. Noime dumnezeiești îmi treceau în grabă prin minte ca niște întrebări și răspunsuri. Nu aveam subiecte de întrebat, însă mă gândeam și în același timp primeam și răspunsul. Răspunsurile erau exprimate în cuvinte omenești, însă cuprindeau în ele și teologie, pentru că erau răspunsuri dumnezeiești. Și erau atât de multe, încât de le-ar fi scris cineva, ar fi alcătuit un alt *Everghetinos*. Starea aceasta a ținut toată noaptea, până la nouă dimineața. Când a dispărut acea lumină, toate în jurul meu mi se păreau întunecate. Am ieșit afară și era ca noaptea. „Cât e ceasul? Încă nu s-a luminat de ziuă?”, l-am întrebat pe un monah care trecea pe acolo. Acela m-a privit și mi-a răspuns cu nedumerire: „Ce-ai spus, Părinte Paisie?”. „Ce am spus?”, m-am întrebat în sinea mea și am intrat înăuntru. M-am uitat la ceas și numai atunci am conștientizat ce se întâmplase. Mi se părea că soarele abia luminează, ca și cum ar fi fost eclipsă de soare. Eram ca unul care trece brusc de la o lumină puternică la întuneric; atât de mare era deosebirea. După ce s-a sfârșit acea stare dumnezeiască, m-am reîntors la starea firească, omenească, și am început să-mi fac programul ca în fiecare zi. Am făcut puțin lucru de mână, am făcut slujba Ceasurilor cu *Doamne Iisuse*, apoi la ceasul a nouălea am înmuiat puțin posmag ca să mănânc, dar mă simțeam ca un animal care, când se

scarpină, când paște, când cască gura și-mi spuneam în sinea mea: „Ia te uită cu ce mă ocup! Atâția ani i-am petrecut așa?”. Până după-amiază am avut o astfel de bucurie, încât nu simțeam nevoia să mă odihnesc. Atât de puternică a fost acea stare! Toată ziua aceea am văzut ca în ceață; abia îmi puteam face treburile. Și era vară, și soarele strălucea. Începând cu a doua zi am început să văd lucrurile normal. Am făcut același tipic, însă nu mă mai simțeam așa, ca un animal.

Cu ce lucruri lipsite de importanță ne petrecem timpul și ce pierdem! De aceea, atunci când văd lucruri de nimic, netrebnice, mult mă mâhnesc.

Mintea lângă Hristos tăcând...

– Gheronda, Sfântul Isaac Sirul scrie: *„Cel smerit la cuget, când stă înaintea lui Dumnezeu, nici nu îndrăznește să se roage”*[12]. Dar ce face?

– Se simte pe sine nevrednic să se roage, să vorbească cu Dumnezeu.

– Și ce face, Gheronda?

– Îi este de-ajuns faptul că stă înaintea lui Dumnezeu.

– Gheronda, Sfinția Voastră prin ce moduri ați cultivat rugăciunea în diferitele locuri unde ați viețuit?

– Mă pierdeam în rugăciune. Știi ce înseamnă „mă pierdeam”? Mă afundam..., o afundare dulce...

– Gheronda, vreți să spuneți că pierdeați noțiunea locului și a timpului?

– Da, mă pierdeam cu desăvârșire... Ca să mă gândesc la ceva, trebuia să opresc rugăciunea. Știi ce în-

---

[12] Sfântul Isaac Sirul, *Cuvinte Ascetice,* Cuvântul 81.

seamnă să te afunzi, să te afunzi...? Atunci nu mai vrei nimic, nu mai ceri nimic.

– Atunci spui numai *„Doamne Iisuse Hristoase, miluiește-mă!"?*

– Nu mai spui nimic. Simți dumnezeiasca căldură, dumnezeiasca dulceață. Se oprește cu totul și rugăciunea, pentru că mintea s-a unit cu Dumnezeu și nu mai vrea sub nici un chip să plece de lângă El; atât de multă plăcere simte.

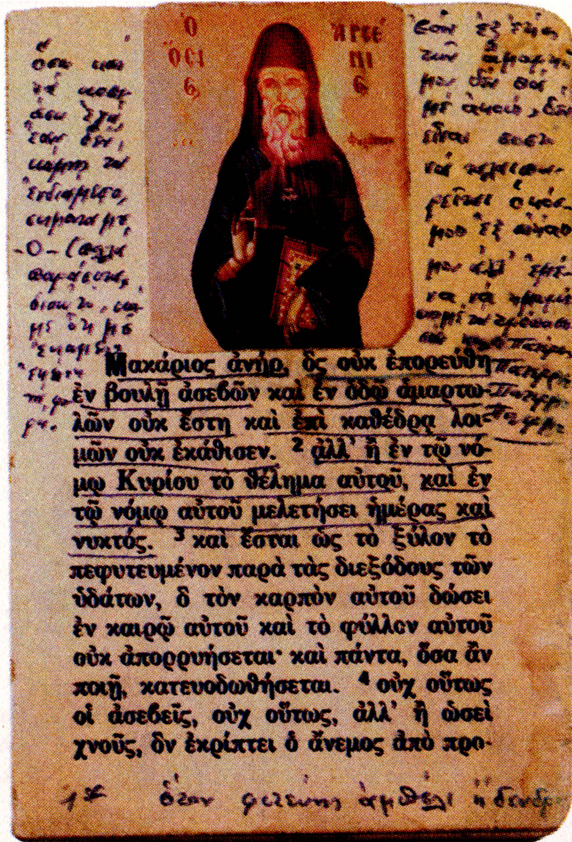
Atunci când omul ajunge în această stare, rugăciunea încetează de la sine. Atunci se oprește și mintea din pricina prezenței lui Dumnezeu, încetează să mai funcționeze și creierul, iar sufletul simte numai dulceața dumnezeieștii dragoste, a dumnezeieștii afecțiuni și siguranțe, ca și pruncul care nu cugetă nimic, ci numai se veselește în brațele maicii sale. Atunci când copilul stă nemișcat în brațele maicii sale, vorbește? Este deja o unire, o comuniune.

Bună este rugăciunea cu tăcere,
dar mai bună este tăcerea cu tăcere:
mintea lângă Hristos tăcând.





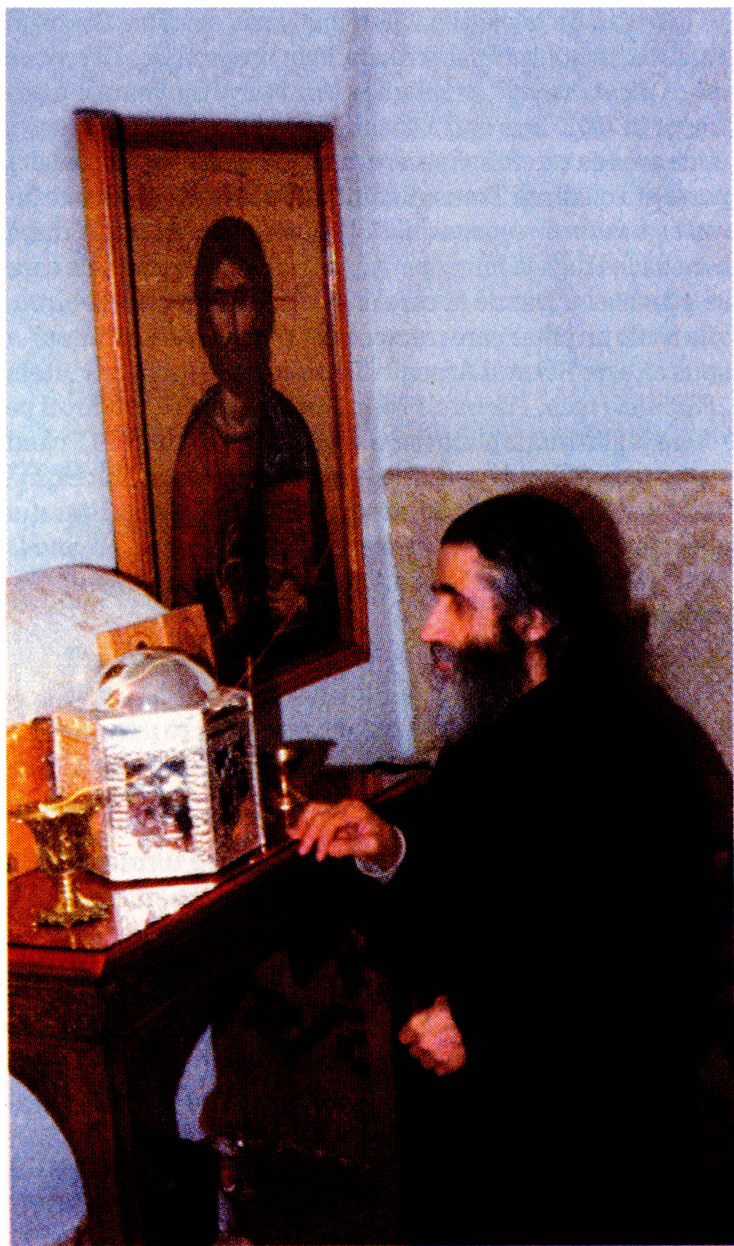
ANEXĂ



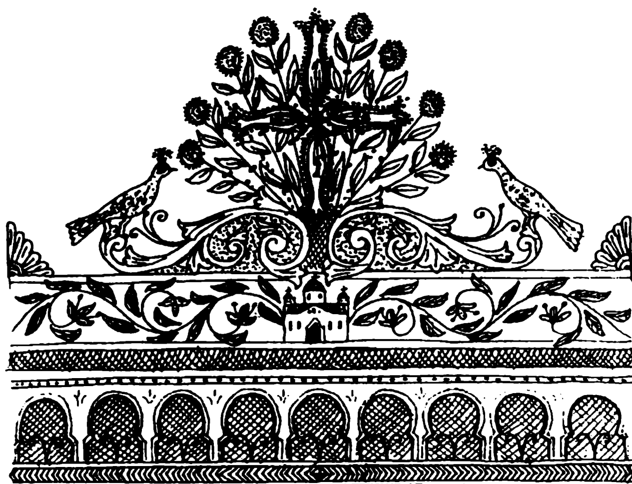
Μακάριος ἀνήρ, ὃς οὐκ ἐπορεύθη
ἐν βουλῇ ἀσεβῶν καὶ ἐν ὁδῷ ἁμαρτω-
λῶν οὐκ ἔστη καὶ ἐπὶ καθέδρᾳ λοι-
μῶν οὐκ ἐκάθισεν. 2 ἀλλ' ἢ ἐν τῷ νό-
μῳ Κυρίου τὸ θέλημα αὐτοῦ, καὶ ἐν
τῷ νόμῳ αὐτοῦ μελετήσει ἡμέρας καὶ
νυκτός. 3 καὶ ἔσται ὡς τὸ ξύλον τὸ
πεφυτευμένον παρὰ τὰς διεξόδους τῶν
ὑδάτων, ὃ τὸν καρπὸν αὐτοῦ δώσει
ἐν καιρῷ αὐτοῦ καὶ τὸ φύλλον αὐτοῦ
οὐκ ἀπορρυήσεται· καὶ πάντα, ὅσα ἂν
ποιῇ, κατευοδωθήσεται. 4 οὐχ οὕτως
οἱ ἀσεβεῖς, οὐχ οὕτως, ἀλλ' ἢ ὡσεὶ
χνοῦς, ὃν ἐκρίπτει ὁ ἄνεμος ἀπὸ προ-

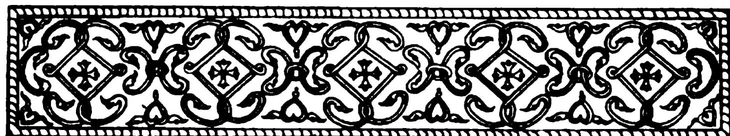
Starețul Paisie către Sfântul Arsenie

„Oricât m-aș osteni eu, dacă nu faci pe intermediarul, semnalele mele sunt zero – 0 – (mulți paraziți). De aceea, fă ceea ce mi-ai făcut atunci. Dacă nu mă vei auzi din pricina păcatelor mele, nu este drept să se chinuiască lumea din pricina mea, ci pe mine să mă pedepsești în felul tău, ca un Părinte bun. Părintele meu, Părintele meu, Părintele meu”. (Vezi p. 240)



Textul de la pagina 238 a fost scris de către Starețul Paisie la începutul Psaltirii sale. Prin propoziția: *„Fă ceea ce mi-ai făcut atunci”,* se referă la următorul fapt care s-a petrecut în 1971: Starețul a văzut că se afla pe un câmp mare, unde avea ca sarcină să secere *„o mică bucată”,* iar în cealaltă parte era clădirea Transmisiunilor, în care avea *„un mic birou cu o muncă responsabilă”.* De aceea, secera puțin, după care dădea fuga la birou, pentru a transmite semnalele care se adunaseră. Dar de fiecare dată când se întorcea la birou, afla acolo un ofițer care transmitea semnalele. Acel ofițer i-a spus că este Sfântul Arsenie. De asemenea, prin cuvintele *„Părintele meu, Părintele meu, Părintele meu”,* Starețul se referă la altă întâmplare (care s-a petrecut tot în 1971), când l-a cercetat Sfântul Arsenie și l-a umplut de atâta „dulceață și veselie cerească”, încât, atunci când Sfântul a plecat, Starețul a început să strige: *„Părintele meu, Părintele meu, Părintele meu”.* (Vezi Cuviosul Paisie Aghioritul, *Sfântul Arsenie Capadocianul,* p. 34-37).





DIFERITELE CAZURI ÎN CARE SE CITESC PSALMII

Psalmul 1: *(Fericit bărbatul, care nu a umblat)*
Atunci când plantează pomi sau viță de vie, ca să rodească.

Psalmul 2: *(Pentru ce s-au tulburat neamurile?)*
Pentru ca Dumnezeu să-i lumineze pe cei care merg la congrese.

Psalmul 3: *(Doamne, de ce s-au înmulțit cei ce mă necăjesc?)*
Pentru ca să se depărteze răutatea de la oameni; pentru ca să nu-i chinuiască și să-i mâhnească pe nedrept pe semenii lor.

Psalmul 4: *(Când Te-am chemat, m-ai auzit)*
Pentru ca Dumnezeu să-i vindece pe oamenii sensibili, care s-au îmbolnăvit de melancolie din pricina purtării oamenilor nemiloși.

Psalmul 5: *(Graiurile mele ascultă-le, Doamne)*
Pentru ca Dumnezeu să vindece ochii răniți, loviți de omul rău.

Psalmul 6: *(Doamne, nu întru mânia Ta să mă cerți)*
Pentru ca Dumnezeu să-l slobozească pe omul căruia i s-au făcut farmece.

Psalmul 7: *(Doamne Dumnezeul meu, în Tine am nădăjduit)*

Pentru cei care au pătimit de frica, de înfricoșările și de amenințările oamenilor răi.

Psalmul 8: *(Doamne Dumnezeul meu, cât de minunat este Numele Tău)*

Pentru cei care au pătimit rău de la demoni sau de la oamenii vicleni.

Psalmul 9: *(Mărturisi-mă-voi Ție, Doamne... povesti-voi toate)*

Pentru ca să înceteze să te mai înfricoșeze demonii în somn sau cu închipuiri în timpul zilei.

Psalmul 10: *(În Domnul am nădăjduit)*

Pentru soții cu inima împietrită care se ceartă și se despart. (Când îl chinuiește pe nedrept cel aspru sau cea aspră pe cel sensibil).

Psalmul 11: *(Mântuiește-mă, Doamne, că a lipsit cel cuvios)*

Pentru cei nebuni care au și răutate și fac rău oamenilor.

Psalmul 12: *(Până când, Doamne, mă vei uita până în sfârșit?)*

Pentru cei care suferă de ficat.

Psalmul 13: *(Zis-a cel nebun întru inima sa: nu este Dumnezeu)*

Pentru (izgonirea) demonului înfricoșător ***(De trei ori pe zi, trei zile)***.

Psalmul 14: *(Doamne, cine va locui în locașul Tău?)*

Pentru ca hoții să-și schimbe gândul și să se întoarcă fără izbândă și pocăiți.

Psalmul 15: *(Păzește-mă, Doamne, că întru Tine am nădăjduit)*
Ca să se afle cheia când s-a pierdut.

Psalmul 16: *(Auzi, Doamne, dreptatea mea)*
Pentru mare clevetire *(De trei ori pe zi, trei zile).*

Psalmul 17: *(Iubi-Te-voi, Doamne, vârtutea mea)*
Atunci când se face cutremur sau calamitate, potop de ape și trăsnete.

Psalmul 18: *(Cerurile spun slava lui Dumnezeu)*
Pentru ca mamele să se slobozească la nașterile lor.

Psalmul 19: *(Auză-te Domnul în ziua necazului)*
Pentru soții care nu fac copii datorită unei infirmități, pentru ca să-i vindece Dumnezeu și să nu se despartă.

Psalmul 20: *(Doamne, întru puterea Ta se va veseli împăratul)*
Pentru ca Dumnezeu să înmoaie inimile bogaților, pentru a face milostenie celor săraci.

Psalmul 21: *(Dumnezeule, Dumnezeul meu, ia aminte)*
Pentru ca Dumnezeu să împiedice incendiile, pentru ca să nu se facă rău.

Psalmul 22: *(Domnul mă paște și nimic nu-mi va lipsi)*
Pentru ca Dumnezeu să îmblânzească copiii neastâmpărați și neascultători, care îi mâhnesc pe părinții lor.

Psalmul 23: *(Al Domnului este pământul și plinătatea lui)*
Pentru ca să se deschidă ușa, atunci când se pierde cheia.

Psalmul 24: *(Către Tine, Doamne, am ridicat sufletul meu)*
Pentru oamenii pe care îi pizmuiește mult diavolul și le aduce mereu piedici în viața lor, ca să cârtească.

Psalmul 25: *(Judecă-mă, Doamne, că eu întru nerăutate am umblat)*
Atunci când cere cineva ceva bun de la Dumnezeu, pentru ca să i-l dea fără să-l vatăme.

Psalmul 26: *(Domnul este luminarea mea și mântuitorul meu)*
Pentru ca Dumnezeu să-i păzească pe săteni de oștirile vrăjmașe, ca să nu facă rău oamenilor și jafuri în gospodăriile lor.

Psalmul 27: *(Către Tine, Doamne, voi striga)*
Pentru ca Dumnezeu să-i vindece pe cei bolnavi de neurastenie și pe toți cei care suferă de nervi.

Psalmul 28: *(Aduceți Domnului, fii ai lui Dumnezeu)*
Pentru cei care suferă de rău de mare și se tem când este furtună mare.

Psalmul 29: *(Înălța-Te-voi, Doamne, că m-ai ridicat)*
Pentru cei care se primejduiesc departe, printre popoarele barbare și necredincioase, ca să-i păzească Dumnezeu pe ei, iar pe aceia să-i lumineze și să-i îmblânzească ca să-L cunoască pe Dumnezeu.

Psalmul 30: *(În Tine, Doamne, am nădăjduit)*
Pentru ca Dumnezeu să dea belșug semănăturilor și roadelor din pomi, atunci când vremea nu este prielnică.

Psalmul 31: *(Fericiți cărora s-au iertat fărădelegile)*
Pentru ca să afle călătorii drumul, atunci când se rătăcesc și se chinuiesc.

Psalmul 32: *(Veseliți-vă, drepților, întru Domnul)*
Pentru ca Dumnezeu să descopere adevărul în privința celor închiși pe nedrept, ca să fie eliberați.

Psalmul 33: *(Binecuvânta-voi pe Domnul în toată vremea)*
Pentru cei care se află în agonia morții, când sunt chinuiți de demoni în ceasul morții sau pentru oștirile vrăjmașe, atunci când amenință să calce hotarele ca să facă rău.

Psalmul 34: *(Judecă, Doamne, pe cei ce-mi fac mie strâmbătate)*
Pentru ca Dumnezeu să-i slobozească pe oamenii plini de bunătate de cursele oamenilor vicleni, care își bat joc de oamenii lui Dumnezeu.

Psalmul 35: *(Zis-a călcătorul de lege întru sinea sa)*
Pentru a se șterge cu desăvârșire vrăjmășia de după certuri sau neînțelegeri.

Psalmul 36: *(Nu râvni celor ce viclenesc)*
Pentru oamenii răniți profund de crimele făcătorilor de rele.

Psalmul 37: *(Doamne, nu cu mânia Ta să mă mustri pe mine)*
Când te dor maxilarele din pricina dinților stricați.

Psalmul 38: *(Zis-am: „Păzi-voi căile mele”)*
Pentru ca oamenii cei părăsiți și nefericiți să găsească de lucru, ca să nu se întristeze.

Psalmul 39: *(Așteptând am așteptat pe Domnul)*
Pentru ca să revină dragostea între șefi și funcționari, atunci când se creează neînțelegeri.

Psalmul 40: *(Fericit cel ce înțelege pe sărac și pe sărman)*
Pentru ca mamele să se slobozească la naștere, când au naștere prematură.

Psalmul 41: *(În ce chip dorește cerbul)*
Pentru tineri când se îmbolnăvesc de dragoste, când este rănită o persoană și se întristează.

Psalmul 42: *(Judecă-mă, Dumnezeule, și apără dreptatea mea)*
Pentru ca să fie sloboziți cei robiți din temnițele neamului vrăjmaș.

Psalmul 43: *(Dumnezeule, cu urechile noastre am auzit)*
Pentru ca Dumnezeu să descopere adevărul soților care nu se înțeleg, ca să se împace.

Psalmul 44: *(Răspuns-a inima mea cuvânt bun)*
Pentru oamenii care suferă de inimă sau de rinichi.

Psalmul 45: *(Dumnezeu este scăparea noastră și puterea)*
Pentru tinerii pe care vrăjmașul îi împiedică să facă familie (să se căsătorească).

Psalmul 46: *(Toate neamurile bateți din palme)*
Pentru a se liniști slujitorul sau robul când fuge rănit sufletește de la stăpânul său și să afle de lucru.

Psalmul 47: *(Mare este Domnul și lăudat foarte)*
Atunci când se fac mari catastrofe și jafuri de către cete de pirați barbari. ***(Să se citească continuu 40 de zile).***

Psalmul 48: *(Auziți acestea toate neamurile)*
Pentru cei face fac munci primejdioase.

Psalmul 49: *(Dumnezeul dumnezeilor, Domnul, a grăit)*

Pentru ca oamenii rătăciți să se pocăiască și să se întoarcă la Dumnezeu, ca să se mântuiască.

Psalmul 50: *(Miluiește-mă, Dumnezeule, după mare mila Ta)*

Atunci când din pricina păcatelor noastre vine mânia pedagogică a lui Dumnezeu (epidemie de boală și de moarte la oameni sau la animale).

Psalmul 51: *(Ce te fălești întru răutate, puternice?)*

Pentru ca stăpânitorii împietriți la inimă să se pocăiască și să se facă milostivi, ca să nu chinuiască poporul.

Psalmul 52: *(Zis-a cel nebun întru inima sa: Nu este Dumnezeu)*

Pentru ca Dumnezeu să binecuvinteze mrejele ca să se umple de pește.

Psalmul 53: *(Dumnezeule, întru Numele Tău mântuiește-mă)*

Pentru ca Dumnezeu să-i lumineze pe cei bogați care au robi cumpărați, ca să-i slobozească.

Psalmul 54: *(Auzi, Dumnezeule, rugăciunea mea)*

Pentru ca să se restabilească numele cel bun al familiei care a fost clevetită.

Psalmul 55: *(Miluiește-mă, Dumnezeule, că m-a călcat omul)*

Pentru cei sensibili care au fost răniți sufletește de semenii lor.

Psalmul 56: *(Miluiește-mă, Dumnezeule, miluiește-mă)*

Pentru oamenii care suferă de durere de cap din pricina multei mâhniri.

Psalmul 57: *(Oare cu adevărat grăiți dreptate)*

Pentru ca să se îndrepte spre bine lucrurile celor care lucrează pentru bine, să împiedice Dumnezeu orice lucrare vicleană a demonilor sau a oamenilor pizmași.

Psalmul 58: *(Scoate-mă de la vrăjmașii mei, Dumnezeule)*

Pentru muți, ca Dumnezeu să le dea grai.

Psalmul 59: *(Dumnezeule, lepădatu-ne-ai pe noi și ne-ai surpat)*

Pentru ca Dumnezeu să descopere adevărul, când este clevetită o mulțime de oameni.

Psalmul 60: *(Auzi, Dumnezeule, cererea mea)*

Pentru cei care se îngreuiază la lucru, fie din trândăvie, fie din frică.

Psalmul 61: *(Au nu lui Dumnezeu se va supune sufletul meu?)*

Pentru ca Dumnezeu să slobozească din încercări pe omul slab la suflet, care nu are răbdare și cârtește.

Psalmul 62: *(Dumnezeule, Dumnezeul meu, către Tine mânec)*

Pentru a rodi ogoarele și pomii, când este lipsă de apă.

Psalmul 63: *(Auzi, Dumnezeule, glasul meu)*

Când este mușcat omul de lup sau de câine turbat. *(Sfântul le dădea să bea și din apă binecuvântată).*

Psalmul 64: *(Ție se cuvinte cântare, Dumnezeule, în Sion)*

Pentru ca negustorii să aibă binecuvântare, ca să nu pălăvrăgească și să nedreptățească pe oamenii simpli.

Psalmul 65: *(Strigați Domnului tot pământul)*
Pentru ca cel viclean să nu aducă ghinioane în case și să mâhnească familiile.

Psalmul 66: *(Dumnezeu să Se milostivească spre noi)*
Pentru ca să se binecuvinteze păsările (crescătoriile de păsări).

Psalmul 67: *(Să Se scoale Dumnezeu și să se risipească vrăjmașii Lui)*
Să se slobozească maicile care se îngreuiază să lepede, atunci când pătimesc ceva rău.

Psalmul 68: *(Mântuiește-mă, Dumnezeule, că au intrat ape)*
Atunci când se fac catastrofe și râurile se revarsă luând case și oameni.

Psalmul 69: *(Dumnezeule, spre ajutorul meu ia aminte!)*
Pentru oamenii sensibili care se mâhnesc pentru cel mai mic lucru și se deznădăjduiesc, ca să-i întărească Dumnezeu.

Psalmul 70: *(În Tine, Doamne, am nădăjduit)*
Pentru oamenii părăsiți care devin împovărați din invidia diavolului și ajung la deznădejde, ca să afle ajutor și ocrotire de la Dumnezeu.

Psalmul 71: *(Dumnezeule, judecata Ta dă-o împăratului)*
Pentru ca Dumnezeu să binecuvinteze noua recoltă, pe care țăranii au adus-o în casele lor.

Psalmul 72: *(Cât de bun este Dumnezeul lui Israil)*
Pentru ca să se pocăiască oamenii făcători de rele.

Psalmul 73: *(Pentru ce, Dumnezeule, ne-ai lepădat)*
Pentru ca Dumnezeu să-i păzească pe țăranii care lucrează pe ogoarele lor, atunci când vrăjmașii au înconjurat satul.

Psalmul 74: *(Mărturisi-ne-vom Ție, Dumnezeule)*
Pentru ca să se îmblânzească stăpânul barbar, și să nu-i chinuiască pe semenii lui, pe lucrători.

Psalmul 75: *(Cunoscut este în Iudeea Dumnezeu)*
Pentru mama care se teme la naștere, ca s-o întărească și s-o păzească Dumnezeu.

Psalmul 76: *(Cu glasul meu către Domnul am strigat, cu glasul meu către Dumnezeu)*
Atunci când nu există înțelegere între părinți și copii, pentru a-i lumina Dumnezeu, ca să asculte copiii pe părinți, iar părinții să arate dragoste.

Psalmul 77: *(Luați aminte, poporul meu, la legea Mea)*
Pentru ca Dumnezeu să-i lumineze pe cei care împrumută, ca să nu-i silească pe semenii lor pentru datoria lor și să fie milostivi.

Psalmul 78: *(Dumnezeule, venit-au neamurile în moștenirea Ta)*
Pentru ca să păzească Dumnezeu satele de jafuri și catastrofe din partea armatelor vrăjmașe.

Psalmul 79: *(Cel ce paști pe Israil, ia aminte)*
Pentru ca să-l vindece Dumnezeu pe om, atunci când i se umflă fața și-l doare tot capul.

Psalmul 80: *(Bucurați-vă de Dumnezeu, ajutorul nostru)*
Pentru ca Dumnezeu să aibă grijă de cei săraci, care sunt lipsiți și se mâhnesc din pricina lipsei și se amărăsc.

Psalmul 81: *(Dumnezeu a stat în adunarea dumnezeilor)*
Pentru ca oamenii să cumpere produsele țăranilor, pentru ca aceștia să nu se întristeze și amărască.

Psalmul 82: *(Dumnezeule, cine se va asemăna Ție?)*
Pentru ca Dumnezeu să-i împiedice pe oamenii răi care vor să facă ucideri.

Psalmul 83: *(Cât de iubite sunt locașurile Tale)*
Pentru ca Dumnezeu să păstreze bine toate bunurile casei, animalele și produsele producătorilor.

Psalmul 84: *(Bine ai voit, Doamne, spre pământul Tău)*
Pentru ca Dumnezeu să-i vindece pe oamenii care au fost răniți de tâlhari și au pătimit și din pricina fricii.

Psalmul 85: *(Pleacă, Doamne, urechea Ta)*
Pentru ca Dumnezeu să izbăvească lumea atunci când vine holera și mor oameni.

Psalmul 86: *(Temeliile Sionului în munții cei sfinți)*
Pentru ca Dumnezeu să prelungească viața familiștilor care mai au obligații familiale.

Psalmul 87: *(Doamne Dumnezeul mântuirii mele)*
Pentru ca Dumnezeu să ocrotească pe toți oamenii fără ocrotire, care sunt chinuiți de semenii lor nemilostivi.

Psalmul 88: *(Milele Tale, Doamne, în veac le voi cânta)*
Pentru ca Dumnezeu să-i întărească pe oamenii cei bolnăvicioși și neputincioși, pentru a putea lucra, fără să se obosească și să se mâhnească.

Psalmul 89: *(Doamne, scăpare Te-ai făcut nouă)*
Pentru ca Dumnezeu să dea ploaie atunci când este secetă sau când seacă fântânile, să scoată apă.

Psalmul 90: *(Cel ce locuiește în ajutorul Celui Preaînalt)*
Pentru ca să piară diavolul atunci când se arată omului și-l înfricoșează.

Psalmul 91: *(Bine este a se mărturisi Domnului)*
Pentru ca Dumnezeu să dea înțelepciune oamenilor ca să sporească duhovnicește.

Psalmul 92: *(Domnul a împărățit, întru podoabă S-a îmbrăcat)*
Pentru ca Dumnezeu să păzească corabia când se primejduiește de furtună puternică pe mare. *(Arunca și apă sfințită în cele patru părți ale corabiei).*

Psalmul 93: *(Dumnezeul izbândirilor, Domnul)*
Pentru ca Dumnezeu să-i lumineze pe oamenii cei fără rânduială, care pricinuiesc probleme neamului și tulbură poporul, chinuindu-l cu neorânduieli și vrăjmășii.

Psalmul 94: *(Veniți să ne bucurăm în Domnul)*
Pentru a nu se apropia vrăjile de cei căsătoriți și a crea probleme și neînțelegeri.

Psalmul 95: *(Cântați Domnului cântare nouă, cântați)*
Pentru ca Dumnezeu să dea auz celor surzi.

Psalmul 96: *(Domnul a împărățit, să se bucure pământul)*
Pentru a se depărta vrăjile de la oameni.

Psalmul 97: *(Cântați Domnului cântare nouă, că lucruri minunate)*
Pentru ca Dumnezeu să dea mângâiere oamenilor întristați, ca să nu se mâhnească peste măsură.

Psalmul 98: *(Domnul a împărățit, să se mânie popoarele)*
Pentru ca Dumnezeu să-i binecuvinteze și să-i umple de Har pe tinerii care vor să se afierosească Lui.

Psalmul 99: *(Strigați lui Dumnezeu tot pământul)*
Pentru ca Dumnezeu să binecuvinteze și să împlinească dorințele dumnezeiești ale oamenilor.

Psalmul 100: *(Milă și judecată voi cânta Ție, Doamne)*
Pentru ca Dumnezeu să dea harisme oamenilor făcători de bine, ca să-i ajute pe semenii lor.

Psalmul 101: *(Doamne, auzi rugăciunea mea, și strigarea mea)*
Pentru ca Dumnezeu să-i binecuvinteze pe oamenii cu funcții înalte, ca să ajute lumea cu bunătate și înțelegere.

Psalmul 102: *(Binecuvintează, suflete al meu, pe Domnul, și toate cele dinlăuntrul meu)*
Pentru a veni ciclul (la femei) când întârzie.

Psalmul 103: *(Binecuvintează, suflete al meu, pe Domnul; Doamne Dumnezeul meu)*
Pentru ca Dumnezeu să binecuvinteze bunurile oamenilor, ca să nu fie lipsiți și să se mâhnească, ci să slăvească pe Dumnezeu.

Psalmul 104: *(Mărturisiți-vă Domnului și chemați)*
Pentru ca oamenii să se pocăiască și să-și mărturisească păcatele lor.

Psalmul 105: *(Mărturisiți-vă Domnului... Cine va grăi)*
Pentru ca Dumnezeu să-i lumineze pe oameni, ca să nu se abată din calea mântuirii.

Psalmul 106: *(Mărturisiți-vă Domnului... Să zică)*
Pentru ca Dumnezeu să ridice sterpiciunea femeilor.

Psalmul 107: *(Gata este inima mea, Dumnezeule)*
Pentru ca Dumnezeu să-i smerească pe vrăjmași, ca să-și schimbe intențiile lor cele rele *(De 7 ori pe zi, 7 zile).*

Psalmul 108: *(Dumnezeule, lauda mea să nu o taci)*
Pentru ca Dumnezeu să-i vindece pe lunateci sau să-i miluiască pe martorii mincinoși, ca să se pocăiască.

Psalmul 109: *(Zis-a Domnul Domnului meu)*
Pentru ca cei mai tineri să aibă respect față de cei mai mari.

Psalmul 110: *(Mărturisi-mă-voi Ție, Doamne... în sfatul)*
Pentru ca să se pocăiască judecătorii cei nedrepți și să judece cu dreptate poporul lui Dumnezu.

Psalmul 111: *(Fericit bărbatul care se teme de Domnul)*
Pentru ca Dumnezeu să-i păzească pe soldați, atunci când merg la război.

Psalmul 112: *(Lăudați, tineri, pe Domnul)*
Pentru ca Dumnezeu să dea binecuvântări văduvei sărace, ca să-și plătească datoriile și să scape de închisoare *(De 3 ori pe zi, 3 zile).*

Psalmul 113: *(Întru ieșirea lui Israil din Egipt)*
Pentru ca Dumnezeu să vindece copii întârziați mintal și cu mongolism.

Psalmul 114: *(Iubit-am, că Domnul va auzi)*
Pentru ca Dumnezeu să dea binecuvântări și mângâiere nefericiților copii săraci, ca să nu fie disprețuiți de copiii celor bogați și să se mâhnească.

Psalmul 115: *(Crezut-am, pentru aceea am grăit)*
Pentru ca Dumnezeu să vindece înfricoșătoarea patimă a minciunii.

Psalmul 116: *(Lăudați pe Domnul toate neamurile)*
Pentru ca familiile să păstreze dragostea și armonia între ele și să-L slăvească pe Dumnezeu.

Psalmul 117: *(Mărturisiți-vă Domnului... Zică, dar, casa)*
Pentru ca Dumnezeu să-i smerească pe barbari când înconjoară satul și-l amenință, și să întoarcă intențiile lor cele rele *(De 3 ori pe zi, șapte zile)*.

Psalmul 118: *(Fericiți cei fără prihană în cale)*
Pentru ca Dumnezeu să-i lovească pe barbari și să smerească mândria lor, atunci când junghie femeile și copiii nevinovați. *(De 3 ori pe zi, 7 zile)*.

Psalmul 119: *(Către Domnul, când m-am necăjit, am strigat)*
Pentru ca Dumnezeu să dea răbdare și îngăduință oamenilor care sunt nevoiți să fie împreună cu oameni vicleni și nedrepți.

Psalmul 120: *(Ridicat-am ochii mei la munți)*
Pentru ca Dumnezeu să-i păzească pe robi de mâini vrăjmașe, ca să nu le facă rău până ce se vor slobozi.

Psalmul 121: *(Veselitu-m-am de cei ce mi-au zis mie)*
Pentru ca Dumnezeu să-i vindece pe oamenii ce suferă de deochi.

Psalmul 122: *(Către Tine am ridicat ochii mei)*
Pentru ca Dumnezeu să dea lumină orbilor și să vindece ochii bolnavi.

Psalmul 123: *(De n-ar fi fost Domnul întru noi)*
Pentru ca Dumnezeu să-i păzească pe oameni de șerpi, ca să nu-i muște.

Psalmul 124: *(Cei ce se nădăjduiesc spre Domnul ca Muntele Sionului)*
Pentru ca Dumnezeu să păzească proprietățile oamenilor drepți de oameni răi.

Psalmul 125: *(Când a întors Domnul robia Sionului)*
Pentru ca Dumnezeu să-i vindece pe oamenii care suferă mereu de dureri de cap.

Psalmul 126: *(De n-ar zidi Domnul casa)*
Pentru ca Dumnezeu să liniștească familia, atunci când se ceartă.

Psalmul 127: *(Fericiți toți cei ce se tem de Domnul)*
Pentru ca să nu se apropie răutatea vrăjmașului niciodată de case și să se mențină pacea și binecuvântarea lui Dumnezeu în familie.

Psalmul 128: *(De multe ori s-au luptat cu mine din tinerețile mele)*
Pentru ca Dumnezeu să-i vindece pe oamenii care suferă de migrenă, de dureri de cap și să-i miluiască pe oamenii cei împietriți la inimă și lipsiți de discernământ, care îi mâhnesc pe cei sensibili.

Psalmul 129: *(Dintru adâncuri am strigat către Tine, Doamne)*
Pentru ca Dumnezeu să dea curaj și nădejde începătorilor, ca să nu se îngreuieze în munca lor.

Psalmul 130: *(Doamne, nu s-a înălțat inima mea)*
Pentru ca Dumnezeu să dea oamenilor pocăință și mângâiere cu nădejde, ca să se mântuiască.

Psalmul 131: *(Adu-Ți aminte, Doamne, de David)*
Pentru ca să I se facă milă lui Dumnezeu de lume, atunci când din pricina păcatelor noastre se fac mereu războaie.

Psalmul 132: *(Iată acum, ce este bun sau ce este mai veselitor)*
Pentru ca Dumnezeu să lumineze neamurile să se împrietenească și să se liniștească oamenii.

Psalmul 133: *(Iată, acum binecuvântați pe Domnul)*
Pentru ca Dumnezeu să-i păzească pe oameni de orice primejdie.

Psalmul 134: *(Lăudați Numele Domnului, lăudați slugi pe Domnul)*
Pentru ca oamenii să se adune în vremea rugăciunii și să se unească mintea lor cu Dumnezeu.

Psalmul 135: *(Mărturisiți-vă Domnului... Mărturisiți-vă Dumnezeului)*
Pentru ca Dumnezeu să-i ocrotească pe refugiați, când își părăsesc casele lor și pleacă să se izbăvească de barbari.

Psalmul 136: *(La râul Babilonului)*
Pentru ca Dumnezeu să-l întărească pe omul care are un caracter nestatornic.

Psalmul 137: *(Mărturisi-mă-voi Ție, Doamne... și înaintea Îngerilor)*
Pentru ca Dumnezeu să-i lumineze pe mai-marii locului, ca oamenii să afle înțelegere pentru cererile lor.

Psalmul 138: *(Doamne, cercatu-m-ai și m-ai cunoscut)*
Pentru ca diavolul să înceteze să-i mai ispitească pe oamenii sensibili cu gânduri hulitoare.

Psalmul 139: *(Scoate-mă, Doamne, de la omul viclean)*
Pentru ca Dumnezeu să îmblânzească pe familistul certăreț, care chinuiește toată familia.

Psalmul 140: *(Doamne, strigat-am către Tine, auzi-mă)*
Pentru ca Dumnezeu să îmblânzească pe conducătorul barbar al locului, care îi chinuiește pe semenii lui.

Psalmul 141: *(Cu glasul meu către Domnul am strigat, ...rugat)*
Pentru ca Dumnezeu să-l îmblânzească pe răzvrătitul care face rău. Și kurd de ar fi, se face miel.

Psalmul 142: *(Doamne, auzi rugăciunea mea)*
Pentru ca Dumnezeu s-o păzească pe mamă în vremea sarcinii, ca să nu lepede.

Psalmul 143: *(Bine este cuvântat Domnul Dumnezeul meu)*
Pentru ca Dumnezeu să liniștească pe poporul tulburat, ca să nu se facă război civil.

Psalmul 144: *(Înălța-Te-voi, Dumnezeul meu, Împăratul meu)*
Pentru ca Dumnezeu să binecuvinteze lucrările oamenilor, ca să fie bineplăcute lui Dumnezeu.

Psalmul 145: *(Laudă, suflete al meu, pe Domnul)*
Pentru ca Dumnezeu să oprească hemoragiile oamenilor.

Psalmul 146: *(Lăudați pe Domnul, că bun este psalmul)*

Pentru ca Dumnezeu să-i vindece pe oamenii care au fost loviți și răniți la maxilare de către oameni răi.

Psalmul 147: *(Laudă, Ierusalime, pe Domnul)*

Pentru ca Dumnezeu să îmblânzească animalele sălbatice din munte, ca să nu facă rău oamenilor și pagube în semănături.

Psalmul 148: *(Lăudați pe Domnul din ceruri)*

Pentru ca Dumnezeu să facă vreme prielnică, ca oamenii să aibă belșug de roade și să-L slăvească pe Dumnezeu.

SFÂRȘITUL CAZURILOR SFÂNTULUI ARSENIE

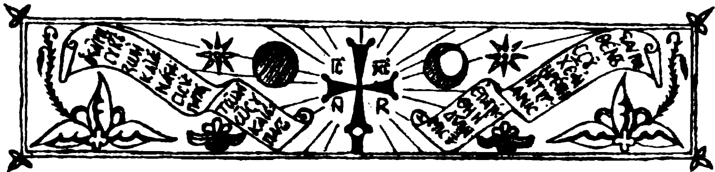
Psalmul 149: *(Cântați Domnului cântare nouă)*

Ca recunoștință și mulțumire lui Dumnezeu pentru marile Lui faceri de bine și pentru multa Sa dragoste, care nu are hotare și ne rabdă (Starețul Paisie).

Psalmul 150: *(Lăudați pe Dumnezeu întru Sfinții Săi)*

Pentru ca Dumnezeu să dea bucurie și mângâiere fraților noștri întristați, care se află în străinătate, și fraților noștri adormiți, care se află într-o străinătate mai îndepărtată. Amin. (Starețul Paisie).


ἈΡCΕΝΙΟC
Ὁ ἘΚ
ΦΑΡΑCΩΝ



RÂNDUIALĂ DE RUGĂCIUNE folosind cazurile Psalmilor Sfântului Arsenie

PSALMUL 50

Miluiește-mă, Dumnezeule, după mare mila Ta și după mulțimea îndurărilor Tale, șterge fărădelegea mea. Mai vârtos mă spală de fărădelegea mea, și de păcatul meu mă curățește. Că fărădelegea mea eu o cunosc, și păcatul meu înaintea mea este pururea. Ție Unuia am greșit și rău înaintea Ta am făcut, drept aceea ești îndreptățit întru cuvintele Tale și biruitor când vei judeca Tu. Că, iată, întru fărădelegi m-am zămislit și în păcate m-a născut maica mea. Că, iată, adevărul ai iubit, cele nearătate și cele ascunse ale înțelepciunii Tale mi-ai arătat mie. Stropi-mă-vei cu isop și mă voi curăți; spăla-mă-vei și mai vârtos decât zăpada mă voi albi. Auzului meu vei da bucurie și veselie; bucura-se-vor oasele cele smerite. Întoarce fața Ta de la păcatele mele, și toate fărădelegile mele șterge-le. Inimă curată zidește întru mine, Dumnezeule, și Duh drept înnoiește întru cele dinlăuntru ale mele. Nu mă lepăda de la fața Ta, și Duhul Tău cel Sfânt nu-L lua de la

mine. Dă-mi iarăși bucuria mântuirii Tale, și cu Duh stăpânitor mă întărește. Învăța-voi pe cei fărădelege căile Tale, și cei necredincioși la Tine se vor întoarce. Izbăvește-mă de sângiuri Dumnezeule, Dumnezeul mântuirii mele; bucura-se-va limba mea de dreptatea Ta. Doamne, buzele mele vei deschide și gura mea va vesti lauda Ta. Că de-ai fi voit jertfă, Ți-aș fi dat; arderile de tot nu le vei binevoi. Jertfa lui Dumnezeu, duhul umilit; inima înfrântă și smerită Dumnezeu nu o va urgisi. Fă bine, Doamne, întru bunăvoirea Ta, Sionului, și să se zidească zidurile Ierusalimului. Atunci vei binevoi jertfa dreptății, prinosul și arderile de tot. Atunci vor pune pe altarul tău viței.

A PREASFINTEI NĂSCĂTOARE DE DUMNEZEU

Sub milostivirea ta scăpând, Născătoare de Dumnezeu, rugăciunile noastre nu le trece cu vederea, ci din primejdii ne slobozește pe noi, una Curată, una binecuvântată.

TROPARUL Sfântului Arsenie Capadocianul

Viață plăcută lui Dumnezeu petrecând și vas cinstit Mângâietorului făcându-te, purtătorule de Dumnezeu Arsenie, te-ai arătat și primitor al darului facerii de minuni, tuturor dându-le grabnic ajutor; Părinte Cuvioase, pe Hristos Dumnezeu roagă-L să ne dăruiască nouă mare milă.

Citim cazul pentru care voim să ne rugăm și în continuare Psalmul corespunzător.

Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh.
Și acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.
Aliluia, Aliluia, Aliluia, slavă Ție, Dumnezeule (de trei ori).
Doamne miluiește, Doamne miluiește, Doamne miluiește.
Slavă Tatălui și Fiului și Sfântului Duh.
Și acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

DOXOLOGIA

Ție slavă se cuvine, Doamne Dumnezeul nostru, și Ție slavă înălțăm Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Slavă întru cei de sus lui Dumnezeu şi pe pământ pace, între oameni bunăvoire.

Lăudămu-Te, bine Te cuvântăm, închinămu-ne Ție, slăvimu-Te, mulțumim Ție pentru slava Ta cea mare.

Doamne, Împărate ceresc, Dumnezeule, Părinte Atotțiitorule, Doamne, Fiule, Unule Născut, Iisuse Hristoase şi Duhule Sfinte.

Doamne Dumnezeule, Mieluşelul lui Dumnezeu, Fiul Tatălui, Cel ce ridici păcatul lumii, miluieşte-ne pe noi, Cel ce ridici păcatele lumii.

Primeşte rugăciunea noastră, Cel ce şezi de-a dreapta Tatălui şi ne miluieşte pe noi.

Că Tu eşti Unul Sfânt, Tu eşti Unul Domn Iisus Hristos, întru slava lui Dumnezeu Tatăl. Amin.

În toate zilele bine Te voi cuvânta şi voi lăuda numele Tău în veac şi în veacul veacului.

Doamne, scăpare Te-ai făcut nouă în neam şi în neam. Eu am zis: Doamne, miluieşte-mă, vindecă sufletul meu, că am greşit Ție.

Doamne, la Tine am scăpat, învață-mă să fac voia Ta, că Tu eşti Dumnezeul meu.

Că la Tine este izvorul vieții, întru lumina Ta vom vedea lumină.

Tinde mila Ta celor ce Te cunosc pe Tine.

Învredniceşte-ne, Doamne, în ziua aceasta fără de păcat să ne păzim noi.

Bine eşti cuvântat, Doamne, Dumnezeul părinților noştri, şi lăudat şi preaslăvit este numele Tău în veci. Amin.

Fie, Doamne, mila Ta spre noi, precum am nădăjduit întru Tine.

Bine eşti cuvântat, Doamne, învață-mă îndreptările Tale.

Bine eşti cuvântat, Stăpâne, învață-mă îndreptările Tale.

Bine eşti cuvântat, Sfinte, învață-mă îndreptările Tale.

Doamne, mila Ta este în veac, lucrurile mâinilor Tale nu le trece cu vederea.

Ție se cuvinte laudă, Ție se cuvine cântare, Ție slavă se cuvine, Tatălui și Fiului și Sfântului Duh, acum și pururea și în vecii vecilor. Amin.

Cuvine-se cu adevărat să te fericim, Născătoare de Dumnezeu, cea pururea fericită şi prea nevinovată şi Maica Dumnezeului nostru. Ceea ce eşti mai cinstită decât Heruvimii şi mai slăvită fără de asemănare decât Serafimii, care fără stricăciune pe Dumnezeu Cuvântul ai născut, pe tine cea cu adevărat Născătoare de Dumnezeu te mărim.



CUPRINS

PARTEA A PATRA
„CEREȚI ȘI VI SE VA DA"

PARTEA A CINCEA
RUGĂCIUNE ȘI TREZVIE

PARTEA A ȘASEA
VIAȚA LITURGICĂ

PARTEA ȘAPTEA
STAREA DE DOXOLOGIE

ANEXĂ

La editura noastră au apărut:

- ***Epistole***, de Cuviosul Paisie Aghioritul
- ***Stareţul Hagi Gheorghe Athonitul***, de Cuviosul Paisie Aghioritul
- ***Sfântul Arsenie Capadocianul***, de Cuviosul Paisie Aghioritul
- ***Părinţi aghioriţi***, de Cuviosul Paisie Aghioritul
- ***Crâmpeie de viaţă***, de Arhimandritul Epifanie Teodoropulos
- ***Familiei ortodoxe, cu smerită dragoste***, de Arhimandritul Epifanie Teodoropulos
- ***Fericitul Iacov Ţalikis***, de profesorul Stelian Papadopulos
- ***Cu durere şi dragoste pentru omul contemporan*** (Vol. 1), de Cuviosul Paisie Aghioritul
- ***Trezire duhovnicească*** (Vol. 2), de Cuviosul Paisie Aghioritul
- ***Nevoinţă duhovnicească*** (Vol. 3), de Cuviosul Paisie Aghioritul
- ***Viaţa de familie*** (Vol. 4), de Cuviosul Paisie Aghioritul
- ***Patimi şi virtuţi*** (Vol. 5), de Cuviosul Paisie Aghioritul
- ***Sfântul Andrei cel nebun pentru Hristos***, de Arhimandritul Ignatie – Sfânta Mănăstire Paraklitu
- ***Sfântul Nicolae Planas***, de Monahia Marta
- ***Fericitul Stareţ Gheorghe Karslidis***, de Monahul Moise Aghioritul
- ***Stareţul Varsanufie – Sfaturi către monahi şi omilii duhovniceşti***, de Mitropolitul Meletie de Nicopole
- ***Cuviosul David „Bătrânul"***, Mănăstirea Cuviosul David, Eubeea